ஸ்ரீ

# ஆரோக்ய மார்க்க ப்ரகாசகம்

(சரீரயோகம்)

(A Complete Guide to Health.)

இஃது

யோகி இயற்கை தாஸனால்

இயற்றப்பட்டது.

செங்கல்பட்டு ஜில்லா

ஆரோக்ய மார்க்க ப்ரகாசக சங்கத்தாரால்

அங்கீகரிக்கப் பெற்று

காஞ்சீபுரம் ப்ரதிவாதிபயங்கரமடம் ஜகத்குரு ஸ்வாமிகளின்

திரவியசகாயத்தால் ஷை மடத்தின் கார்யகர்த்தா

கா. பி. அ. ரங்காசாரியரால்

சென்னை:

"சுதேசமித்திரன்" அச்சுக்கூடத்தில்

பதிப்பிக்கப்பட்டு வெளியிடப்பட்டது.

ருதிரோத்காரி௵ — 1923

(1932)

# ஆரோக்ய மார்க்க ப்ரகாசகம்

## விஷய சூசிகை.

### I. முதல் பாகம்.


| | பக்கம். |
|---|---|
| **1-வது பாடம்.** | |
| சரீர யோகம் | 1—6 |
| **2-வது பாடம்** | |
| யோகிகளின் சரீர ரக்ஷணம் | 7—9 |
| **3-வது பாடம்** | |
| சரீரம் தெய்வ சில்ப கட்டிடம் | 10—13 |
| **4-வது பாடம்** | |
| நமது ஆப்தமித்ரன் ப்ராணசக்தி வீர்யசக்தி | 14—19 |
| **5-வது பாடம்** | |
| சரீரத்தின் பௌதிக கர்மசாலை:—வயிறு | 20—27 |
| **6-வது பாடம்** | |
| ப்ராண த்ரவம், ரத்தம் | 28—30 |
| **7-வது பாடம்** | |
| சரீர அமைப்பின் சுடலை — சுவாஸ உறுப்பு | 31—35 |
| **8-வது பாடம்** | |
| போஷணம் | 36—39 |
| **9-வது பாடம்** | |
| இயற்கை பசி—V—கிருத்திரிம பசி | 40—44 |
| **10-வது பாடம்** | |
| உணவிலிருந்து பிராணனை ஆகர்ஷிக்கும் யோக தத்துவம் | 45—54 |

11-வது பாடம்

உணவு தர்மம் 55—59

12-வது பாடம்

சரீர அவயவங்களுக்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சல் 60—71

13-வது பாடம்

சரீர அமைப்பின் மலங்கள் 72—83

## II. இரண்டாம் பாகம்.

14-வது பாடம்

யோகிகளின் பிராணுயாமக்கிரமம் 84—97

15-வது பாடம்

கிரம ப்ராணுபாமத்தின் பிரயோஜனம் 98—102

16-வது பாடம்

பிராணுயாம அனுஷ்டான ரீதிகள் 103—112

17-வது பாடம்

மூக்குவழி சுவாசமும் இதன் பகையான வாய்
மூல சுவாஸமும் 113—116

18-வது பாடம்

சரீரத்தின் பிரதான சிறு சைதன்யங்கள்
(சாலங்கள்) 117—128

19-வது பாடம்

சரீர அகிச்சா அமைப்புகளின் வசிகரணம் 129—135

20-வது பாடம்

பிராண வஸ்துவின் வீர்யவிவரம் 136—146

21-வது பாடம்

ப்ராண வஸ்து ஆகர்ஷண க்ரமங்கள் 147—170

## III. மூன்றும் பாகம்.

22-வது பாடம்

விராம தர்மம் 171—177

23-வது பாடம்

விராம ரீதிகள் 178—187

24-வது பாடம்

மநோ விச்ராந்தி க்ரமம் 188—190

25-வது பாடம்

சரீர வியாயாமத்தின் உபயோகம் 191—195

26-வது பாடம்

யோகிகளின் வியாயாம ரீதிகள் 196—203

27-வது பாடம்

யோகிகளின்ஸ்நாந தர்மம் 204—211

28-வது பாடம்

யோகிகளின் ப்ராத ஸ்நாநக்ரமம் 212—215

29-வது பாடம்

ஸவித்ரு வீர்யம். (சூரிய சக்தி) 216—221

30-வது பாடம்

நிர்மல வாயு (காற்று) 222—226

31-வது பாடம்

ப்ரகிருதியின் மநோஹரமான ஜீரணோத்தாரணைகைங்கர்யம்:-நித்திரை. 227—231

32-வது பாடம்

வம்சவிருத்தி 232—236

33-வது பாடம்

மனோநிலைமை (மனம் போல் வாழ்வு) 237—241

34-வது பாடம்

ஸர்வேச்வரனே உபாயம் (ஆன்ம சக்தியேதுணை) 242—250

விஷய சூசிகை முற்றும்.

ஸ்ரீ:

"தருநகைநாதன் தாளகழல் காப்பதே" —கம்பர்

# ஆரோக்யமார்க்க ப்ரகாசகம்.

## சரீர யோகம்.

யோகசாஸ்திரம் என்பது பொதுவாக அநேக பாகங்களாகப் பிரிக்கப் பட்டிருக்கின்றது. அவைகளின் மிகவும் முக்கியமான பிரிவுகள் நான்கு; அவையாவன (1) ஹடயோகம் என்று சொல்லப் படும் சரீரயோகம்; (2) கர்மயோகம்; (3) இராஜயோகம்; (4) ஞானயோகம் என்பவைகளாம். இந்த நூலானது இவைகளில் முதலில் சொல்லப்பட்ட ஹடயோகம் என்கிற சரீரயோகத்தைப் பற்றியதாயிருக்கிறது.

2. சரீரயோகம் என்பது சரீரத்தினுடைய ஆரோக்ய நிலைமை, அதன் ரக்ஷணம், திண்மை அல்லது வீர்யம் முதலியவைகளைப் போன்ற எவ்வெவைகள் சரீரத்தைத் தன் இயற்கை நிலைமை யில் பாதுகாத்து வருவதற்கு அவசியமோ, அவைக ளெல்லாவற் றையும் பற்றிய சாஸ்திரமாகும். அது இயற்கையின்படியே உயிர் வாழவேண்டு மென்று உபதேசிக்கிறது. "நாம் மறுபடியும் இயற்கை வாழ்க்கைக்குத் திரும்பவேண்டும்" என்று மேற்கு கண் டத்தார்க்கு இக்காலத்தில் உண்டாயிருக்கிற உணர்ச்சியைத் தான் இந்நூல் சொல்ல வந்திருக்கிறதே ஒழிய வேறில்லை. ஆனால் நமது நாட்டிலுள்ள யோக புருஷர்களுக்கு இவ்வாறு இயற்கை நிலைமைக் குத் திரும்பவேண்டு மென்கிற உணர்ச்சி புதிதாய் உண்டாக வேண் டியதில்லை; ஏனென்றால், இவர்களுக்கு இது முன்னமே கைகூடிய விஷயம்; இவர்கள் முன்னமே இயற்கை வழக்கங்களையும் இயற்கை களையும் ஆசரித்து அவைகளையே கடைப்பிடித்து வருகிறார்கள். இயற்கை ஒன்றிருக்கிற தென்பதை முற்றிலும் மறந்து மேலுக்கு இன்பப்பகட்டான இக்காலத்து நாகரீகங்களைக் கண்டு ப்ரமிக்கா மலும் (ஏமாறாமலும்) இருக்கிறார்கள். இக்காலத்திய நூதனமான

வழக்கங்கள், சமூக நயங்கள், நடை, உடை, பாவனைகள் முதலியன அவர்களை நெருங்க பயப்படுகின்றன. குழந்தை விளையாட்டைப் பற்றி எப்படி நினைப்பார்களோ அப்படியே இவைகளையும் பார்த்து நகைக்கிறார்கள். போஷணம்; ஆரோக்யம்; ரக்ஷணம்; இவைகளைக் கொடுக்கும் இயற்கையாகிய நமது தாய் தன்னையே அணைத்துக் கொண்டு வருகிறார்களே யொழிய செயற்கை வழிகளைப் பார்த்துச் சற்றும் மயக்கவே இல்லை. ஆகையால் இயற்கை சாஸ்த்ரமே, சரீர யோகமென்பது; ஆதியும் இயற்கை; மத்தியமும் இயற்கை; அந்த்யமும் இயற்கையேயாம்.

3. ஒன்றுக்கொன்று பேதப்படும் கோட்பாடுகள், அனுபவங்கள், முறைகள் இவைகளில் எது நன்மையான தென்கிற சந்தேகம் உண்டானால் அப்பொழுது இந்த இயற்கை யென்கிற உரைகல்லை உபயோகஞ் செய்யவேண்டும். இயற்கைக்கு எது ஒத்திருக்கிறதென்று கண்டறிந்து அதையே அநுசரிக்கவேண்டும். மூர்க்கமான கோட்பாடுகள்; வழக்கங்கள்; கருத்துகள்; நீதிகள்; மற்றும் இவைகள் போல் மேற்கு கண்டத்தில் நிறைந்து கிடக்கும் ஆரோக்ய முறைகளில் சந்தேகம் நேர்ந்தபொழுது அதில் தெளிவுண்டாவதற்கு இந்த இயற்கை சோதனையானது, இது கற்பவர்களுக்கு மிகவும் பயனுடையதாயிருக்கும். உதாரணமாக:—வெறுந் தரையில் காலில் ஜோடில்லாமல் நடந்தாலும், படுக்கையாவது கட்டிலாவது இல்லாமல் படுத்துக்கொண்டாலும் தேஹ வீர்யத்தை பூமியானது ஆகர்ஷித்து விடுமென்றும், ஆனதுபற்றியே ரப்பர் ஜோடுகள் போடவேண்டு மென்றும் கண்ணாடிக் கால்கள் தாங்கிநிற்கும் கட்டில்களில் தூங்கவேண்டு மென்றும் உபதேசஞ் செய்கிற ஆரோக்ய முறைகளை நம்புவதற்கு முன்னே இதைக் கற்பவர்கள் இது விஷயத்தில் இயற்கையானது என்ன சொல்லுகிறதென்று யோசிக்கவேண்டும். இயற்கையானது இப்படி ரப்பர் ஜோடுகள், கண்ணாடிக் கால் கட்டில்கள் இவைகளை உபயோகிக்க திட்டம் போட்டிருக்குமா? நல்ல பலமும் வீர்யமு முள்ள ஒருவன் இவைகளை உபயோகித்து வருகிறானா? லோகத்தில் எந்த ஜாதியிலும் உத்தம வீரர்கள் இவைகளை உபயோகிக்கிறார்களா? என்கிற இவ்விஷயங்களை நன்றாய் ஆலோசிக்கவேண்டும். "புல் தரையில் படுக்கவும் பூமியாகிய தாய் மார்பில் (அதாவது வெறுந்தரையில்) சாய்ந்து ச்ரம பரிஹாரம் செய்துகொள்ளவும், இச்சையுண்டாவதில்லையா?" என்பதையும் "ச்ரமமாயிருக்கையில் ம்ருதுவான தரையில் படுக்க இயற்கையாகவே பலரும் விரும்பவில்லையா? குழந்தை

கள் காலில் ஒன்றுமில்லாமல் நடக்க ஆசைப்படுவதில்லையா? சில சமயங்களில் ரப்பர் ஜோடு உடை அணிந்திருந்தாலும் அவைகளைக் கழற்றிவிட்டு வெறுங்காலால் சுகமாக நடக்க ஆசை உண்டாவ தில்லையா? பூமாதேவி ஆகர்ஷிக்கும் தேஹ சக்தியை ரப்பர் ஜோடு கள் பாதுகாக்குமா?" என்கிற இவைபோன்றவிஷயங்களையும் இதைக் கற்போர்கள் நன்றாய் ஆலோசிக்கவேண்டும். ஷெ உபமானங்களி லுள்ள உண்மைகளைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்ய நினையாமல் அவைகளை உதாரணத்தின் பொருட்டே இங்குக் குறிப்பிட்டிருக்கிறோம். மனிதனுக்குக் கிடைக்கும் பலம், வீர்யம் முதலியவைகள் பூமாதேவி யிடத்தில் அதிகமாயிருக்கின்றனவென்றும் அவைகளைத் தன் குழந் தைகளாகிய மனிதர்களுக்கு எப்போதும் இடைவிடாமல் கொடுத் துக்கொண்டிருக்கிறாள் என்றும் ஒருநாளும் தன் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்ததை அபஹரிக்கக் கனவிலும் நினையாள் என்றும் இவ்வுண் மைகள் கொஞ்சமாய் யோசித்தாலும் நன்றாய் விளங்கும். இவ் வாறு சொல்லுகிற நவீன நாகரீக சிரோமணிகள் ப்ராணாதாரமான காற்று மனிதனின் ப்ராணனை ஆகர்ஷிக்கிறதென்று அடுத்தாப் போல் ஒருவேளை உபதேசிப்பார்கள்.

4. ஆகையால் இவ்வித ஸித்தாந்த விசாரங்களில் இயற்கை உரைகல்லை உபயோகிக்கவேண்டும். நமது அபிப்பிராய விஷயத் திலும் அதை ஏற்றுக்கொள்ளுவதற்கு முன்பு இந்த சோதனையை உபயோகித்து அது இயற்கைக்கு ஒத்திராவிட்டால் தள்ளிவிடலாம். இந்தப் பரிசோதனை ச்ரேஷ்டமானது. இயற்கைக்குத் தன் கடமை தெரியும். அது உனக்கு விரோதியல்ல, ஆபத் பந்து.

5. யோக விஷயத்தில் இதர பிரிவுகளைப்பற்றி அநேக நூல் கள் எழுதியிருந்தாலும் அந்த நூலாசிரியர்கள் சரீர யோகத்தைக் கொஞ்சமாய்ச் சொல்லி அனாதரவு செய்திருக்கிறார்கள். ஏனெனில் நம் நாட்டில் யோகிகள் என்று சொல்லிக்கொள்ளும் அநேக உக்கா பக்கிரிகள் அல்லது பைராகிகள் தங்கள் சரீர விஷயமாய் இயற் கைக்கு விரோதமான சில செய்கைகளைக்காட்டி இதை ஹடயோகம் என்கிற சாஸ்திரம் போதிப்பதாக மயக்கிக் காட்டுகிறபடியால் ஜனங்களுக்கு அதில் அருவருப்புண்டாய்விட்டது. அநிச்சாநரம் புத் தசையின் (கண்ணிமையைப்போல் தானாக அசையும் ஸ்வபாவ முள்ள தசைகள்) ஸ்வாதீனத்தால் சாதாரண மனிதனால் செய்ய முடியாத குதத்தின் வழியாக ஜலத்தை ஏற்றி வாயால் வாந்தி செய்தல், குதத்தின் வழியாகத் துணியை ஏற்றி வாயால் வாங்குதல் முதலிய பலவித சாதனங்களைச் செய்து மேனாட்டுப்பிரயாணிகளையும்

ஏமாற்றி இதைத்தான் ஹடயோகம் போதிக்கிறதென்று நம்பும்படி செய்து வருகிறபடியாலும் அவர்களுடைய ஜாலங்கள் பார்க்க வெகு விநோதங்களாயிருந்தபோதிலும் இதைத் தங்கள் பெருமைக்காகவும் பணம் சம்பாதிக்கவும் செய்து வருவதினாலும் சரீர தர்மங்களுக்கு விரோதமான கார்யங்களாக இருப்பதினாலும் இந்த யோகத்திலும் யாவரும் அசங்க்யப்படக்கூடிய துரபிப்பிராயத்தை உண்டாக்கிவிட்டார்கள். இவைகளிற் சில வேடிக்கைகள் வைத்தியர்களுடைய அபிப்பிராயத்தில் ஆதரிக்கக்கூடியவை போலிருப்பினும் சாதாரண ஜனங்களால் வெறுக்கக்கூடியவைகளா யிருக்கின்றன. ஷை பைராகிகள் ஜனங்களுக்கு ஆரோக்யம் தரத்தக்க ஆரோக்ய மார்க்கப் பிரகாசகம் கொஞ்சமும் செய்வதில்லை. யோக சாஸ்த்ரம் போதிக்கிறதென்று அநேகநாள் ஸ்நாநமும் கூட செய்கிறதில்லை. இவர்கள் யோகிகள் என்று ப்ரமிக்கும்படியாகக் கைகளை மரத்துப்போகிற பர்யந்தம் உயரத்தூக்கி வைத்திருக்கிறார்கள். உள்ளங்கையைத் துளைத்துச் செல்லும்படி நகங்களை வளர்த்து விடுகிறார்கள். பட்சிகள் கூடுகட்டும்படி மயிரை ஜடைகளாக வளர்த்து வருகிறார்கள். இவர்கள் ஏமாற்றுபவர்களா யிருக்க வேண்டும், அல்லது ஏமாந்தவர்களாக இருக்கவேண்டும். இப்படியே அமெரிக்காவிலும் ஐரோப்பாவிலும்கூட கையிலும் காலிலும் காயப்படுத்தி இரத்தத்தைக் காட்டிப் பிச்சையெடுக்கும் கல்லடி சித்தரைப்போன்ற பிச்சைக்காரர்கள் இருப்பதாகத் தெரிகிறது. ஆன்மாவின் பரிணாமங்களுக்கு ஒரு கோவில் போலவும், கர்மங்களைச் செய்வதற்கு நல்ல சாதனமாகவும் நமது சரீரத்தைப் பக்குவப்படுத்தித் தயார்செய்ய ஹடயோகம் ஆவச்யகமென்று சொல்லுகிற நமது ஸத்யோக புருஷர்களுக்கு ஷை பைராகிகளின் செய்கைகள் துக்ககரமாயிருக்கின்றன. ஆகையால் ஹடயோக மென்கிற பெயரை நீக்கிவிட்டு, இந்த நூலை சரீரயோகம் அல்லது ஆரோக்யமார்க்க ப்ரகாசகமென்றே சொல்லுவோம்.

6. இந்த சரீரயோகத்தில் முதலில் அதற்கு ஆதார விஷயங்களை வியக்தமாய் சொல்ல யாம் உபக்ரமிக்கிறோம்:—சரீர வாழ்க்கையின் க்ரமங்கள், சரீரத்தில் நடக்கிற ஒவ்வொரு கர்மத்தின் காரணம் இவைகளைப்பற்றிச் சொல்லுவோம். முதலில் மேனாட்டு தேஹ தத்துவ சாஸ்த்ரரீதியில் சொல்லியபடி எடுத்துக்காட்டி அதன் பிறகு சரீர ரக்ஷணத்தில் எவ்வாறு இயற்கைக்குத் திரும்பவேண்டியதென்பதற்காக இயற்கை திட்டம் சொல்ல உத்தேசித்திருக்கிறோம். இயற்கை வழிகளுக்குத் திரும்பவேண்டியதைப் போதிப்

பதைத் தவிர, பிணியின் காரணம், மருந்துகளின் உபயோகம் இவைகளைச் சொல்ல ஆரம்பிக்கவில்லை. ஏனெனில், இது வைத்திய நூலல்ல. ஆரோக்யத்தின் திறவுகோல்—ஆரோக்ய நிலைமையை லக்ஷ்யமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதன் தர்மங்களை அனுசரித்த நடவடிக்கையால் ஆரோக்யமடைந்து அதைக் காப்பாற்றிக் கொண்டிருப்பவன்போல், அனரோக்ய முடையவன் ஷெ வழிகளை அனுஷ்டித்தால் அவனுக்கு ஆரோக்யம் நன்ருய் பிரகாசிக்கக் கூடுமென்பதை அறியவேண்டும். சரீரயோகம் புத்திசாலித்தனமான இயற்கை ரீதிகளையே போதிப்பதால் அதைப் பின்பற்றுபவர் ஆரோக்யத்தைப் பெறுவார். செயற்கை வாழ்நாளில் அமிழ்ந்து அதனல் தங்களுக்குப் படிந்திருக்கும் பழக்கங்களை விலக்கி இயற்கை வழியில் திரும்பி அதன் ரீதிகளை அனுசரிக்கவே எல்லா ஆரோக்யமும் அவர்களுக்குத் தன்னடையே வந்துசேரும்.

7. இந் நூலில் சொல்லிய விஷயங்கள் சிலருக்கு மிகவும் சாதாரணமானவைகளாகவே தோன்றும். அதனல் அநேகர் இதில் புதிதாகவாவது மனம் திடுக்கிடும்படியாகவாவது ஒரு விஷயமும் இல்லாததினல் இதைப் படிக்கவேண்டிய அவச்யமில்லையென்று தள்ளிவிடும்படியாகவும் இருக்கும். ஒரு வேளை கீழேசொல்லிய பிச்சைக்காரர்களான பைராகி யோகிகள் செய்து காண்பிக்கிற ஜலஸ்தம்பனம் முதலிய வேடிக்கைகளையாவது அவைகளைப்பற்றிய சாதனங்களை அப்பியஸிக்கக்கூடிய முறைகளையாவது இதில் பார்க்கலாமென்று சிலர் எண்ணி இருக்கலாம். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு நாம் சொல்லுவது என்னவெனில், இது அவ்விதமான நூலல்ல. 74 விதமான ஆசனங்களையாவது, குதம் வழியாய்த் துணியை ஏற்றிச் சிறு குடல்களைச் சுத்தம் செய்தலையாவது, ஹ்ருதய நடையைத் தடை செய்தலையாவது, மற்றும் இதர உறுப்புகளைப்பற்றிச் செய்து காட்டும் வேடிக்கைகளையாவது இங்கே சொல்ல வரவில்லை. இதில் அவ்வாறுன விஷயங்கள் கொஞ்சமும் காணக் கிடைக்காது. ஆனல் அப்படிப்பட்டவைகளைக் கோரியவர்களுக்கு இந்நூலில் சொல்லும் விஷயங்கள் மிகவும் சாதாரணமானவைகள்போலவே தோன்றும். ஆரோக்யத்தைத் தரும்படி தங்கள் தொழிலை நடத்தி வர மறுத்துக் கெடுதிசெய்யும் உறுப்புகளை ஸ்வாதீனம்செய்து சரியாகத் தங்கள் தொழிலை நடத்தும்படிக்கும் அநிச்சாநரம்புத் தசைகளை வசப்படுத்தி அடக்கி வழிக்குக்கொண்டு வரும் படிக்கும் தகுந்த முறைகளை மட்டுந் தான் இந்த நூல் உபதேசிக்கும். இவைகளை உபதேசிப்பதும், மனிதனை ஒரு ஆரோக்ய

நிலைமையில் இருக்கும்படி செய்வதற்கேயல்லாமல் அவனை ஒரு விநோத வஸ்துவாகச் செய்வதற்கல்ல.

8. பிணியைப்பற்றி அதிகம் சொல்லவில்லை, ஆரோக்ய ஸ்த்ரீ புமான்கள் எந்த வழியில் சுகமாயிருக்கிறார்கள் என்பதைக்கவனிக்கச்சொல்லுகிறோம். அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்; எவ்வழியை அநுசரிக்கிறார்கள் என்று கவனித்து அவர்களைப்போல் ஆரோக்யமடைய விரும்பினால் நீங்களும் அந்தப்படி நடக்கவேண்டு மென்று சொல்லுகிறோம். அவ்வளவுதான் காட்டக்கூடும்; அவ்வளவு மட்டும் தான் இந்நூலில் எடுத்துக்காட்டப் பட்டிருக்கிறது. மற்றவைகளைக்கற்பவர்களே செய்து பூர்த்தியாக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

9. மேலே சொல்லப்போகிற இதர பாடங்களில் யோக புருஷர்கள் ஏன் சரீரத்தைப் பாதுகாத்து வருகிறார்கள்? என்பதையும், சரீர யோக ஆதாரதத்துவங்கள்—சரீர ஜாக்ரதை, அகண்ட சைதன்யத்திற்கு ஆதாரமான ஞானம்—அகண்ட சைதன்யம் தன் வேலையைச்சரியாய் செய்யும் என்கிற நம்பிக்கை,—அதை நம்பிப் பூரணமாய் வேலை செய்ய விட்டு விட்டால் எல்லாவித க்ஷேமங்களையும் கொடுக்கும் என்கிற நம்பிக்கை,—முதலிய இவ்விஷயங்களையும் கூற உத்தேசித்திருக்கிறோம். இதை உங்களுக்குத் தெரிவிப்பதே எமக்கு முக்கிய கைங்கர்யம். இதை பகவத்பாகவத கைங்கர்ய ரூபமாகவே செய்ய உத்தேசித்தோமென்பது இதை முழுதும் படித்துப்பார்த்தால் விளங்கும். "சரீரயோகமென்பது என்ன?" என்னும் கேள்விக்கு உள்ள பதில் வார்த்தையானது இந்த புஸ்தகம் கடைசிவரையில் படித்துப்பார்த்த பின்பு தான் விசதமாய் விளங்கும். இதில் சொல்லிய விஷயங்களை அனுஷ்டானத்தில் கொண்டு வந்தால்—நீங்கள் எந்த ஞானத்தைத் தேடுகிறீர்களோ அந்த ஞானத்தை அடைந்து அதனுடைய வழியே போக சரியான ஆரம்பமாகும்.

10. இந்நூலைத்தமிழில் வசன நடையில் எழுதி வெளியிட எம்மைத்தூண்டியது யாதெனில், (1) நோய், அல்பாயுசு, மனக்கவலை இவைகளைத் தவிர்த்துச் சுகமடையக் கருதும் ஸ்திரீ புமான்கள், மேனாட்டு தேஹ தத்துவ நூல்களைப்படித்து ப்ரமித்து 'நமது முன்னோர்கள் அறியாது சில தப்பிதமான நூல்களை எழுதி வைத்திருக்கிறார்களென்று நினைத்து மேனாட்டு நாகரீகங்களுக்கு அடிமைப்பட்டு அவஸ்தைப்படுகிறபடியால் அவர்களுக்கும், ஏழைத்தனத்தோடு கடன்காரர்களாகி ஐக்கிய நாணய சங்கங்களில் மெம்பராகச்

சேர்ந்து கடன் வாங்கிக் கட னடைக்கத் தெரியாமல் கஷ்டப்படு பவர்களுக்கு அந்தக்கடனை அடைக்கும் பொருட்டுத்தாங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளுக்கு அவசியமான தேஹவலிவு மனவலிவு இவை களை அடைய விரும்புகிறவர்களுக்கும் பயன்படுமாறு வடமொழி தென்மொழிகளி லுள்ள யோகநூல்களின் உட்கருத்தைக் கூடுமான வரையில் திரட்டி ஒரேயிடத்தில் காட்டவேண்டுமென்கிற முக்கிய நோக்கமேயாகும். யோகி என்னும் பதம் விசேஷமாய் புத்தியை ஒரே இடத்தில் ஏகாக்ரமாகச் செய்யக்கூடியவர் என்னும் கருத் திலேயே ப்ரயோகித்து வருவது கவனிக்கத்தக்கது. யோகம் என்னும் வடமொழியின் கருத்து ஐக்யம் ஏன்பதேயாகிறது. சத் யம் என்பது ஒருவித ஞானமாகையால் அதையே நாணய மென் றும் சொல்லுகிறார்கள். ஆகையால் ஐக்ய நாணய மென்பதும் யோக சாஸ்திரத்தைச் சேர்ந்ததேயாகும்.

(சுபமஸ்து)

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்றசெல்வம்."

---

## 2-வது பாடம்.

# யோகிகளின் சரீர ரக்ஷணம்.

மனிதனின் மேலான மோக்ஷபதவிக்குமுன்னே, அல்பபய னுற்ற தாகத் தோற்றும்ஸ்தூல சரீரத்திற்குப் பழக்கவழக்கங்கள், வியா மம், போஷணம், ஜாக்கிரதையானகவனிப்பு இவைகளை அதிகமுக்கிய மாய்ச் செய்யவேண்டுமென்று யோகநூல் அதன் மாணுக்கர்களுக்கு உபதேசிக்கிறதென்கிற விஷயமானது அதன் உட்கருத்தை நன்றாய் ஊன்றிப்பாராதவர்களுக்கு முன்கூற்றுக்கும் பின் உபதேசத்திற்கும் விரோதமுள்ளது போலத் தோன்றும். உண்மையில் சரீரயோக மான்து சரீரவிஷயமாகவே உபக்கிரமித்துத் தனது மாணுக்கர் களுக்கு அதிவிஸ்தாரமாக ஸ்தூல சரீரத்தைப்பாதுகாத்து அபி விருத்திசெய்து நன்னிலைமையில் வளரச்செய்யும்படியான தத்வங் களையே போதிக்கிறது.

(2) நம்நாட்டிற்குப் பிரயாணிகளாக வந்திருந்த மேற்கு கண்டத்து நூலாசிரியர்கள் ஆழ்ந்து யோசியாமல் யோகிகள் அதிக

காலம் சரீரரக்ஷணத்துக்காக வியாமம் செய்வதையும் அதை ஆரோக்கிய நிலைமையிலிருக்கும்படி செய்வதற்கு அதிகமாகப் பாடுபடுவதையும் கவனித்து யோக சாஸ்திரமென்பது தங்கள் தேசத்திலுள்ள தேஹப்பயிற்சி நூலே தவிர அதில் மோக்ஷ ஸாதனமானதைச் சொல்லவில்லையென்று இந்த சரீரப்பயிற்சியைச் சற்று ஊற்றத்தோடு உபதேசிக்கிறதென்றும் எழுதியிருக்கிறார்கள். இது வெளித்தோற்றத்தை கண்டு பிரமித்தலே யொழிய ஊன்றிப்பார்ப்பவர்களுடைய வார்த்தையல்ல வென்பது சற்று யோசித்தால் நன்றாய்த் தெரியவரும்.

3. ஸ்தூல சரீர ரக்ஷணத்தை இந்த நூலில் எழுத நேர்ந்ததற்குக் காரணத்தை விவரிக்கவாவது அல்லது மன்னிப்புக் கேட்டுக்கொள்ளவாவது நான் முன் வரவில்லை.

4. மனிதனின் நிஜதத்வம் தேஹமல்லவென்றும், அந்ததேஹத்திலிருக்குமதாய் என்றுமழியாமலிருந்து தன்னைத்தானே யறியக்கூடியதான ஆத்ம வஸ்துவென்றும் யோகிகள் ஸாக்ஷாத்கரித்திருக்கிறார்கள். ஷை சரீரம் ஜன்மங்கள்தோறும் ஆன்மாவுக்கு தரிக்கும் உடை போன்ற வஸ்து வென்பதும் அவர்களுக்குத் தெரியும். யோகிகள் சரீரமே ஜீவனல்லவென்றும், அந்த சரீரம் ஏற்படுவதன் கருத்து இன்னதென்றும் ஏமாறாமல் அறிந்திருப்பதோடு ஆன்மாவின் பரிணாம பதவிகளுக்கு அந்த சரீரம் ஏற்ற கருவியாக இருக்கிறதென்று மறிந்திருக்கிறார்கள். தவிர மனிதனின் அபிவிருத்தி நிலையில் பரிணமித்து வளர மாம்சகோசம் ஆகிய சரீரம் அவசியமென்றும் சரீரம் ஆன்மாவின் கோவிலென்றும் அறிகிறார்கள். ஆகையால் மேல் தத்வங்களை அதிகமாய் எவ்வழி விருத்திசெய்ய வேண்டுமோ அப்படியே சரீரத்தை ஜாக்கிரதையாய்ப் பாதுகாக்கவும் அபிவிருத்தி செய்யவும் வேண்டுமென்று கருதுகிறார்கள். ஏனெனில், ஆன்மாவினால் உபயோகிக்க, மனது முதலிய கருவிகளை நன்னிலையில்வைக்க ஆரோக்ய சரீரம் அவசியமாகிறது—அனாரோக்ய நிலையில் மனம் நன்றாய் இராததால் ஆன்மாவின் உபயோகத்துக்கு அப்படிப்பட்ட மனமானது உதவுவதில்லை.

5. யோக புருஷர்கள் இது விஷயங்களில் ஆழ்ந்து பார்த்து சரீரத்தை மனதின் உத்தரவுகளுக்கு நன்றாய்க் கீழ்ப்படியப் பழக்கி எஜமானனான ஆன்மாவின் ஜாடையான இச்சைகளுக்கும் திறமையாய் அடங்கி ஒழுகும்படி செய்திருக்கிறார்கள்.

6. யோகி சரீரத்தை நன்றாய்க் கவனித்துப் போஷித்து அபிவிருத்தி செய்து கொண்டிருக்கும் போதே அதை ஆன்மாவின் இச்சைகளுக்கு ஸ்வாதீனப்பட்டு வேலை செய்ய நன்றாய்ப் பழக்குகிறார்.

இவ்விதமாய்ப் பழக்குவதினால் சரீரத்துக்குப் பலம், ஆரோக்யங்கள் தேவையாகின்றன. ஆகையால் ஸ்தூல சரீர ரக்ஷணத்திற்கு அதிக கவனம் செலுத்தவேண்டிய சரீர யோகப் பகுதியானது, யோக சாஸ்திரப் பகுதிகள் நான்கில் மிகவும் முக்கியமானதாகிறது.

7. மேனாட்டார்கள் சரீரமே ஆன்மாவென்று கருதி அதையே போஷித்துப் பலப்படுத்தி வருகிறார்கள். யோகியோ வென்றால் சரீரத்தை ஆன்மாவின் உபயோகத்தின் சாதனமென்று, ஆன்மாவின் அபிவிருத்தி (கைங்கர்யம்) க் குபயோகிக்கும் லக்ஷியத்தால் தேஹத்தைத் திறமை யடையும்படி அபிவிருத்தி செய்கிறான். பௌதிக ஞானமேபுடைய (ஆன்மஞான மில்லாத) மேனாட்டார் நரம்புத் தசைகளை பலப்படுத்த சரீரத்தை ஒரு யந்திரமாகக் கருதி அபிவிருத்தி செய்கிறார்கள். யோகி அந்த வேலையில் மனதை அதிகமாய் நாட்டி தசை நரம்பு அமைப்பு மாத்திரமல்லாமல், சரீர உறுப்புகளெல்லா வற்றினுடைய அமைப்பு, அதன் ப்ரதி சாலங்கள், ஷ்சாலங்களின் அணுக்கள், இவைகளை கவனித்து விருத்திசெய்கிறான். பௌதிக ஞானி அறியாத இச்சா நரம்புவேலை, அநிச்சா நரம்பு தசைவேலை இவைகளிலும் யாஜமான்யம் செலுத்தத் தன் சரீரத்தின் எல்லா அமைப்புகளிலும் அதிகாரத்தை யோகி வைத்துக் கொள்கிறான்.

8. யாம் மேலே காட்டிய வழியில் நடக்கும் மனிதர்களுக்கெல்லாம் அவர்கள் சிரமத்திற்கும் சாவகாசத்திற்கும் தக்கபடி சரியான கைம்மாறாக சரீர அபிவிருத்தி யுண்டாகும். அபிவிருத்தி யடைந்திருக்கும் சரீரத்தினுடைய எல்லா அமைப்பிலும் எஜமானத்வமு முண்டாகும்

நன்றாய் வீணை வாசிக்கப் பழக்கப்பட்டவனுடைய கைவிரல் ஜாடைப்படி எல்லாத் தந்திகளும் (அதன் அணுக்களும்) எப்படி வசப்படுமோ அதேமாதிரியாகவும்—தேர்ந்த சில்பிகள் உண்டாக்கும் அழகான படங்கள் அவர்கள் கையிலிருந்து வெகுதூரம் போனாலும் அங்கும் அவர்களுடைய கருத்தைவெளியிடுவது போலவும் நன்றாய்ப் பக்குவப்பட்டு வரும் சரீரமானது உள்ளிருக்கும் ஆன்மாவின் திறமையை வெளிப்படுத்துகின்றது. இவ்வுண்மைகளை "ப்ரபன்ன ஜனக்கூடத் தலைவரான சடகோபர் (அல்லது நம்மாழ்வார்) சரித்திரத்தில் காணலாம்". "செற்றதுவயிற்றில் சிறியது பிறந்தால் அது எத்தைத்தின்று எங்கே கிடக்கும்?" என்கிற கேள்விக்கு "அத்தைத் தின்று அங்கே கிடக்கும்" என்று உத்தர மளித்தா

றென்று பிரவிசித்தம். இந்த ஸூத்ரம் போன்ற வாக்கியத்திற்கு அர்த்தத்தை விசாரித்தறியலாகும்.

"அசேதனமான ப்ரக்ருதிக்குள்ளே அணுவான ஜீவன் சரீரமெடுத்தால் அவனுக்கு போக்கிய மென்ன? போகஸ்தானமென்ன? என்று கேட்க; அந்த ஜீவன் அவன் ப்ரக்ருதியையே புஜித்து அதிலேயிருப்பன் என்பது பொருள்." சரீரகதமான சுக துக்காதிகளை புஜித்துக்கொண்டு சரீரத்தையே ஆச்ரயித்துக் கொண்டிருக்கும்.

சுபமஸ்து.

நோயற்றவாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

3-வது பாடம்.

# சரீரம் தெய்வ சில்ப கட்டிடம்

ப்ரம்மவித்யா அல்லது யோகதத்வம் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தேவையான ஸ்தூலசரீரத்தை ஒழுங்காய் வைத்துக்கொள்ளவும், அஜாக்ரதையால் பழுதுபட்டால் சீர்படுத்தவும் வழிகளைப் போதிக்கிறது. தங்கள் சரீரத்தின் அமைப்புகளையும் வேலைகளையும் நன்றாய் அறிபவர்களுக்கு இது அகண்டபரிபூர்ண ஞானவேலை என்பது ஸ்பஷ்டமாய் விளங்கும். இது அப்ராகிருத வேலை யென்பதை யோகிகள் நன்றாய் அறிந்திருக்கிறார்கள். சரீரத்தின் அமைப்பு, வேலை, இவைகளை ஆழ்ந்து கவனிக்க கவனிக்க, எம்பெருமானுடைய ஸர்வஜ்ஞத்துவம் தெளிவாய் விளங்கும். அற்புதஞானத்தின் செய்கை நமது சரீரம் என்பதும் யோகிகளுக்குத்தெரியும். பகவத் ரக்ஷணத்திலிருந்து விடுபடஇச்சித்தாலும் அந்த பகவான் சேதனனை விடாமல் அவனுள்ளே அந்தர்யாமியாக மறைந்து நின்று அவனுக்கு பலம், ஆரோக்யம் இவைகளைக்கொடுத்துக் கொண்டிருப்பதையும் அந்த யோகிகள் அறிந்திருக்கிறார்கள். மனிதன் அல்லது சேதனன் இயற்கைவழியை விட்டு மாறும்போது அவனுக்குச் சங்கடம், பிணி, இவைகள் உண்டாகின்றன. இப்பேர்க்கொத்த அழகான திவ்ய சரீரத்தைச் சேதனனுக்கு ஸர்வேசுவரன் தனது கிருபை யிணங்கக் கொடுத்துப்பிறகு சேதனனை அந்த சரீர ரக்ஷண விஷயத்தில் அனாதரவாக விட்டு விடுகிறானென்று எண்ணுவது மிகவும் பரிஹஸிப்பதாகுமென்று யோகிகள்

அறிகிறார்கள். ஏனெனில்; சரீர அமைப்பின் எல்லா பாகங்களி லும் அந்தர்யாமி அல்லது ஈச்வராம்சம் விளங்குகிறபடியால் அதைப்பூர்த்தியாய் நம்பவேண்டுமென்றும் யோகிகள் அறிகிறார் கள். அந்த ஈச்வராம்சமான ஞானசக்திகளையே யாம் இயற்கை, ஸ்வபாவம், வீர்யசக்தி, ப்ராணன் அல்லது ப்ரகிருதி சக்தி என்று பல பலவிதமாய் நாமகரணம் செய்து எழுதுகிறோம். அதே சக்தி ஒடிந்த எலும்புகளை ஒன்றாய்க் கூட்டுவதிலும் வ்ரணங்களை ஆற்ற வும், பழுதுபார்க்கவும், அழுகிய பதார்த்தங்களை அனேக வழிகளில் வெளித்தள்ளி, சரீர யந்திரத்தை நன்றாய் வேலை செய்விப்பதிலும், திறமையாக அந்த சரீரத்தை எப்போதும் வைத்துக்கொண்டிருக் கிறது. நமது அறியாமையாலும் அஜ்ஞானத்தாலும் சரீரத்தில் புகவிட்ட கெட்ட வஸ்துக்களை அப்புறப்படுத்தும் பொருட்டு சரீரத் திலுள்ள ஜீவ சக்திகளெல்லாம் பிரீதியோடு செய்யும் வேலையைப் பிணி என்பதாக விவஹரிக்கிறோம். பிணி நிலையைக் கெட்ட தென்பதாக நாம் நினைக்கிறோம், உண்மையை ஆராய்ந்து பார்ப்பவர் களுக்கு அது ஆரோக்கிய லக்ஷ்மியின் கடாக்ஷமே தவிர மூதேவி யின் செய்கையல்லவென்பது குன்றின் மேலிட்ட விளக்குப்போல் பிரகாசமாய் விளங்கும். பிறகு பிணி நிலையைக்கெடுதி என்று எண் ணும் மூட புத்தியை சாச்வதமாய் விட்டுவிடுவார்கள்.

3. இச்சரீரத்தின் கருத்து யாதென்பதை ஆராய்வோம். அதாவது—இவ்வித சரீரத்தில் வசிக்க ஆன்மா இச்சிப்பதாகக் கருதி ரஹஸ்யதத்துவ நூலார் ஆன்மாவின் பரிணாமபதவியில் இந்த சரீரமாகிற மாம்சக்கூடு தேவை என்று சொல்லுகிற பிரகாரம் ஆன் மாவுக்கு இவ்வித சரீரம் வேண்டியிருக்கிறதா? அதன் தேவைக்குத் தக்கபடி சரீரம் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறதா? என்பதை ஆராய் வோம். "शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्" என்பது ப்ரமாணம்: எல்லாவித தர்மங்களையும் நடத்துவதற்கு சரீரம் முக்கியமாய் வேண்டும். அந்த சரீரமும் நல்ல நிலைமையி லிருக்கவேண்டும்.

4. முதலில் சரீரத்தின் வேலைகளை நன்றாய் நடத்த ஓர் மத்தி யப் பிரதேசமும் நேர்த்தியான எண்ணங்களை உற்பத்தி செய்யும் கருவியும் தேவை. இதற்காகத் தற்காலத்தில் அதன் ப்ரபாவங்க ளைப் பூர்த்தியாய் அறியமுடியாத மூளைக் கருவியை ஸர்வேச்வரன் கொடுத்திருக்கிறார். இப்போது மனிதர்கள் அனுபவித்து வருவது அந்த மூளைத்திறமையின் அதி அற்ப பாகம். மற்ற திறமைகள் சமூஹ பரிணாம பதவியை நிரீக்ஷித்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

5. சரீரத்தின் சுற்றுப்பக்கங்களிலிருந்து வரும் சங்கதிகளை உணருவதற்காக அவைகளைப் பதிவுசெய்ய இந்திரியங்களாகிய கருவிகள் இரண்டாவதாக வேண்டும். நாம் உடைத்தாயிருக்கும் கண், காது, மூக்கு, ருசி, இந்திரியங்கள், ஸ்பர்ச நரம்புகள் இவைகளால் வெளி சங்கதிகளை அறிகிறோம். தவிர இதர இந்திரியங்களைக் கொடுக்க சமூஹ பரிணும பக்குவ பதவியை நிரீக்ஷித்துக்கொண்டிருக்கிறுன் ஸர்வேச்வரன்.

6. சரீரத்தின் மூளைக்கும் மற்ற பாகங்களுக்கும் போக்கு வரத்து சாதனங்கள் வேண்டும். பிரகிருதி என்கிற இயற்கை சக்தியாகிய சர்வேச்வரன் ஆச்சரியப்படும்படியான நரம்பு, (தந்திக்கம்பிகள்) ஜாலங்களை அமைத்திருக்கிறுன். அந்த நரம்புகளின் உத்தரவுபடியே நடக்கும்படி பல உறுப்புகளையும் எண்ண முடியாத அற்புதசங்கியை உள்ள அவ்வுறுப்புகளின் சாலங்களையும் அமைத்து அவைகளுக்குச் சரியாக உத்தரவுகள் போய்ச்சேரவும் மார்க்கங்களையும் சக்திகளையும் ஏற்படுத்தி இருக்கிறுன். சரீரத்தின் ஒவ்வொரு சாலங்களிலிருந்து புகார்; அபாய அறிவிப்பு; ஸஹாய அபேக்ஷை இவ்வித சமாசாரங்கள் மூளைக்கு அல்லும் பகலும் வந்து கொண்டிருக்கின்றன. இதை ஸாக்ஷாத்கரித்த யோகிகள் அறிவினர்களை ப்ரமிக்கச்செய்யும் தந்தி, டெலிபோன், கம்பியில்லாத் தந்தி இவைகளைப்போன்ற சாதனங்களை வெகு அல்பமாகக் கருதி நகைக்கிறுர்கள்.

7. ஒரே இடத்தில் அசையாமலிருக்கிறதாகிய புல் பூண்டுகளின் நிலைமையாகிய 'ஓஷதி அனுபவத்தை அனுபவித்த பிறகு, இந்த மானிடப் பிறவியாகிய சரீரத்திற்கு இச்சா விடத்திற்குப் போகவும், வரவும், தனக்கு வேண்டிய வஸ்துக்களைத் தன் அருகாமையில் சேகரிக்கவும், சாதனங்கள் வேண்டும். அதற்காக இயற்கை சக்தியானது தொங்கும் உறுப்புகளான கைகளையும், கால்களையும் அதை வேலைசெய்யக் கூடிய பந்தத்தசைகள், சிறிய நரம்புகள் இவை களையும் கொடுத்திருக்கின்றது.

8. மனிதரூபம் ஏற்படுத்தவும் வெளி அதிர்ச்சிகளிலிருந்து சரீரத்தைக் காப்பாற்றவும் இதற்கு வலிவு கொடுக்கவும் இதை உறுதிப்படுத்தவும் கட்டிட திட்டம் வேண்டும். இதற்காக நன்றுய் அறியவேண்டிய கங்காளம் அல்லது எலும்புக்கூட்டை இயற்கை அமைத்திருக்கிறது.

9. ஜீவன் அல்லது ஆன்மாவுக்கு இதரர்களுடன் சமாசாரப் போக்குவரத்துக்கு சாதனங்கள் வேண்டும். இதற்காக இயற்கையானது வாய், காது, முதலிய இந்திரியங்களைக் கொடுத்திருக்கிறது.

10. தனது பாகங்களை யெல்லாம் பூர்த்திசெய்யவும் புதுப்பிக்கவும் பழுதுபார்க்கவும் பலப்படுத்தவும் புதுப்பிக்கவேண்டிய வஸ்துக்களைக் கொண்டுபோகவும் சரீரத்துக்குற்ற சாதனம் வேண்டும். தவிர சரீரத்திலிருந்து கழியவேண்டிய மலங்களைச் சுட்டுக் கழிக்கச் சுடலையும் வேண்டும். இதற்காக எல்லாவித வஸ்துக்களைக் கொண்டுபோக இரத்தக்குழாய், இரத்தநாளம், இரத்தசாலங்கள், இவைகளைக் கொடுத்து நீக்கவேண்டிய வாயு மலங்களை நீக்குவதற்காக நுரை ஈரலாகிய சுடலையையும் கொடுத்திருக்கிறது.

11. தனது பாகங்களுக்கெல்லாம் உபயோகப்படும்படியாகத் தேவையான வெளி வஸ்துக்களை உறுப்புகளால் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய நிலைமையில் பக்குவப்படுத்தவும் போஷண வஸ்துக்களை ஆகர்ஷணம் செய்யவும் ஜீரணித்துக்கொள்ளவும் நீக்கவேண்டியவைகளைத் தள்ளவும் உபயோகமாகும்படி மார்க்கங்களையும் இந்த இயற்கை சக்தியானது சரியாகத்தக்கபடி அமைத்திருக்கிறது.

12. இந்த சரீரத்திலிருந்து இதர ஆன்மாக்கள் உற்பத்தியாவதற்காக மாம்சகவசம் அல்லது சரீரம் கொடுக்க ஜனன இந்திரியங்களையும் கடைசியாக இந்த ப்ரகிருதி சக்தியானது கொடுத்திருக்கிறது.

13. சரீரத்தினுடைய விநோத வேலைகளை அறியும் பொருட்டு நாம் செலவழிக்கிறகாலமானது கைங்கர்யத்தில் சேருகிறது. ஆதலால் இயற்கையிலுள்ள சர்வ சக்தியே இவைகளின் ஸாக்ஷாத்காரம்;—இவைகள் எல்லாம் இடை விடாமல் வேலை செய்து வரும். அகண்ட சைதன்யத்தினுடைய தெரியாமல் நேரிடும் சம்பவம் அல்லது இடைச்சம்பவம் என்று கொள்ளாமல், ஸர்வஜ்ஞனுடைய ஸங்கல்பம் என்பதை யோகி அல்லது ப்ரம்மவாதிகள் சாக்ஷாத்கரிக்கிறார்கள்:—பகவத் குணானுபவ கைங்கர்யமாகவும் எண்ணுகிறார்கள்.

14. பிறகு அந்த ஸர்வஜ்ஞனே ஸ்தூல சரீரத்துக்குக்கொண்டுவந்தவன் தன் வாழ்க்கை நாள் முழுவதும் தன்னைக்காப்பாற்றுபவனாக நம்புகிறான் (கடவுளை நம்பினோர் கைவிடப்படார்). ஸ்வ

ரக்ஷண அஜ்ஞானம் விட்டகன்று தன்னை இந்தப்பதவிக்குக்கொண்டு வந்தவன் இப்போது காப்பாற்றி வருவதோடு எப்பொழுதும் காப் பாற்றுவன் என ஸர்வேச்வரனுடைய ரக்ஷகத்வகுணத்தை ஸாக்ஷாத்கரிக்கிறான் உண்மையான யோகபுருஷன்.

சுபமஸ்து.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

---

4-வது பாடம்.

# நமது ஆப்தமித்ரன் ப்ராணசக்தி வீர்ய சக்தி.

பிணியை ஒரு யதார்த்த வஸ்துவாகவும் ஆரோக்கியத்துக்கு நேர் விரோத வஸ்துவாகவும் அனேகர் பிசகாய் நினைக்கிறார்கள். ஆரோக்கியம் மனிதனின் இயற்கை, ஆரோக்கியக் குறைவு பிணி பகவத் ஸங்கல்பம் அல்லது இயற்கை மார்க்கத்தில் செல்பவர்கள் பிணியை அடையமாட்டார்கள். இயற்கையின் திட்டங்களில் தவ றினால் சரீரத்தில் அஸ்வபாவ நிலைமை உண்டாகிறது. பிறகு அதை அறிவிக்கச் சில குறிகள் காணப்படுகின்றன. இக் குறிக ளாகிய அஸ்வபாவ நிலைமைகளை விட்டு இயற்கை நிலைமைகளுக்குக் கொண்டுவரும் இயற்கை நிலைமைகளின் தொழிலையே பிணி என விவஹரிக்கிறோம்.

2. பிணியை ஒரு வஸ்துவாக எண்ணும்படி பழக்கப்பட்டிருக் கிறோம். "அது நம்மை எதிர்க்கிறது. ஓர் அமைப்பில் உட் கார்ந்து கொள்கிறது. அதன் வழியில் மும்மரமாய்ப் போகிறது. நிரம்ப கெட்ட எண்ணமாயிருக்கிறது. சில சமயம் சாந்தமாகிறது. சுலபமாய், சிகிச்சை இல்லாமல் தானாய் அடங்குகிறது" என்று இவ்விதமாகவும் இன்னும் பலவாறாகவும் விவஹரிக்கிறோம். பல மும் குணமும் எண்ணமும் உள்ள ஒரு அதிகாரி போலவும் அதைச் சொல்லுகிறோம். ஆட்டுமந்தையில் புகுந்த ஓநாயைப் போலவும் கிளிக்கூண்டில் புகுந்த பூனையைப்போலவும் விரைக்கோட்டைப் பெருச்சாளியைப் போலவும் பிணி என்பதொன்று நமக்கு விரோதி

யாக சரீரத்தில் பிரவேசித்திருப்பதாக நினைத்து அதோடு சண்டையிடப் பிரயத்தினப்படுகிறோம். அதனிடமுள்ள கேடுதியின் பயத்தால் அதைக்கொல்லவும் அல்லது அப்புறப்படுத்தவும் எண்ணுகிறோம். வைத்தியர்களையும் ஸஹாயத்திற்கழைத்து அவர்கள் உபதேசங்களுக்கு மதியிழந்தவன் போலச் சரணாகதிசெய்கிறோம். இப்படி நடப்பது உலகத்தில் ஸஹஜமாக இருக்கிறது. இதை நன்றாய் விசாரிப்போம்.

3. இயற்கை என்பது உறுதியானதும் நம்பத்தக்கதாகவுமிருக்கிறது. சரீரத்தில் சைதன்யம் ஸர்வேச்வரன் கட்டளைப்படியே வேலை செய்வதற்காகப் பரிணமித்து அந்த சரீரத்தின் உச்சிமுதல் உள்ளங்கால் வரையில் தன்தொழிலைச் செய்கிறது. இப்படி வேலைசெய்த சரீரம் ஒய்ந்தபிறகு ஆன்மா வேறொரு சரீரப் பிரவேசம் செய்யும்பொருட்டு இந்த சரீரத்தை விட்டுவிட எண்ணுகிறது. அப்பொழுது ஒருவன் நிதானமாய் வஸ்திரம் கழிப்பது போல இச்சரீரம் பழுத்துவிழ இந்த சரீரத்தில் சைதன்யம் படிப்படியாய்க் குறைகிறது. தானாய் நன்றாய்ப் பழுத்துவிழாமல் இச்சரீரம் நடுவில் விழுவது இயற்கையின் திட்டமல்ல. குழந்தைப்பருவம் முதல் இயற்கை தருமங்களை நன்றா யனுஷ்டித்தால் அகஸ்மாத்தான மரணம்போல பால்யநடுப் பிராய மரணங்கள் குறைவாயிருக்குமென்று யோகிகள் அல்லது விவேகிகள் அறிந்திருக்கிறார்கள்.

4. இயற்கை தர்மங்களை விட்டு அதிக அதர்க்கணமாக நடந்தாலும், ஒவ்வொரு சரீரத்திலுள்ள வீர்ய சக்தி தன்னாலானமட்டும் அனுகூலத்தையே செய்து வருகிறது. அல்லும் பகலும் நிரம்ப ஜாக்கிரதையாய் வேலை செய்து வருகிறது. நாம் பிணி என்று விவஹரிப்பது வீர்ய சக்தியின் ஸ்வரக்ஷண செய்கை—தனக்கு நேர்ந்த கஷ்டங்களைப் பரிஹரித்துக்கொள்ளும் செய்கை—இந்த சக்தி உறுப்புகளின் ஜீவனத்திற்கு அபிவிருத்தியே ஒழிய அவைகளைக் கீழ்ப்படுத்தி அழிக்கும் சக்தியல்ல. தப்பான அனுஷ்டானத்தால் ஏற்பட்ட நிலைமையை நீக்கி இயற்கைப் பதவிகளுக்குக் கொண்டுவரும் வீர்ய சக்தியின் பிரயத்தினம் சரீரத்திற்கு அதிக ஆவசியகமானது.

இயற்கை என்னும் ப்ரகிருதி சக்தியானது மனிதன் அஸ்வபாவவழி அல்லது செயற்கை வழியில் செல்லும்போது ஆரம்பத்தில் சூக்ஷ்மமாய் அறியக்கூடிய குறிகளால் அவனுடைய புத்திக்கு அடிக்கடி இடைவிடாது எச்சரிக்கை செய்கிறது. புத்தி இக்குறி

களைக் கவனியாமலிருந்தால் அதே சக்தி பிணியாகப்பரிணமித்து மனக் கவலை, மனக்கஷ்டம் முதலிய குறிகளாலும் மறுபடியும் அறிவிக் கிறது. இதையும் கவனியாதபோது இன்னும் பலத்த வலி, குத் தல், குடைச்சல், எரிச்சல் முதலிய குறிகளாலும் அறிவிக்கிறது. இதையும் கவனியாவிடில், மண்டையைப்பிளந்தும் ஹ்ருதயத் தைக்குத்தியும் காட்டுவது போல் பொறுக்க முடியாத மண்டையிடி, மார்பு துடிப்பு, தாபஜ்வரம், ரத்தவமனம் காக்கைவலி, முதலிய குறிகளாலும் சரீரத்தின் அஸ்வபாவ நிலைமைகளின் கெடுதிகளை அறிவிக்கின்றது. இதன் பிறகும் அந்த மனிதன் இயற்கை வழி களுக்குத்திரும்பாமல் மருந்துண்ணல் சஸ்திர சிகிச்சை முதலிய செயற்கை வழிகளில் சென்று அதிக கேடுகளை உண்டாக்கிக்கொண் டால் வேறுவகையான நூதன கெடுதிகளால் அவைகளினுடைய் விரோதங்களைக்காட்டுகிறது. இதற்கும் பயன் கிடைக்காவிட்டா லும் தனது ஸ்வபாவ நிலையில் தளராமல் நின்று எல்லாவிதமான கெடுதிகளையும் தனது இயற்கை சக்தியைக்கொண்டு வெளியில் பலவிதமான குறிகளைக்காட்டுவதோடு சரீரத்தினுள்ளேயும் வேலை செய்ய முயற்சி செய்து மனிதனுடைய கவனத்தைத் தன் பக்கம் உள்ளே திருப்பக்கோருகிறது. இதற்கும் அம்மனிதன் இணங் காமல் முன்போலவே குறிகளை வேறுவிதமாக எண்ணி மேலும் மேலும் செயற்கை மார்க்கத்திலேயே மருந்துகளைத்தின்று மேலும் மேலும் பிணிக்கு ஸஹாயம் செய்து வந்தால் இந்த அறியாமைத் தனத்தினால் உண்டான கெடுதிகள் சில சமயங்களில் இயற்கை சக்தியையும் முழுதும் அடக்கிவிடும். அப்பொழுது, இயற்கை வழியாக உண்ணுதல், அருந்துதல், ச்வாஸித்தல், உடுத்தல், படுத் தல், நித்திரை செய்தல், முதலியவைகளும் கெட்டு ஒன்றும் சாத் தியமில்லாமல் இயற்கை சக்தி ஒய்ந்து போய்விடவும் இயற்கை சக்தியானது அஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்து விடை பெறுவது போல மரணத்தில் பரிணமித்து விலகிவிடுகிறது. விலகி நின்றாலும் "அப்ராப்தமென்று கண்ண நீரோடே மீளுகிறதே" தவிர எப்படி யாவது கொஞ்சம் இடம் பெற்றாலும் தன்னை அழைத்து அடிமை கொள்ளுமென்று சரீரத்தினுள்ளேயே கடைசி வரையில் கால்மாட் டிலேயே காத்துக்கொண்டிருக்கிறது. அதன் கைங்கர்ய ஸ்வரூ பத்தில் கொஞ்சம் கூட மாறாமல் மனிதனுக்கு ஆரோக்ய முண்டா கும்படியான பணிவிடை செய்வதினாலேயே உத்யுக்தமாகி அந்தப் பணிவிடைக்கே மன்றாடுகிறது. இப்படிப்பட்ட ஆபத்பந்துவையே அறியாமல் இதை விரோதியாக பாவிக்கிறோம். தவிர மருந்துகளை வாங்கி விழுங்க வைத்தியர்களையும் அழைக்கிறோம். இவ்வுலகில்

காணும் அதி அற்புத ஆச்சரியங்களுக்கு இவ்விதமான மூட புத்தியைத்தவிர வேறொரு நிதர்சனம் காண முடியாது.

5. **ஸ்வரக்ஷணம்.** வீர்ய சக்தியின் முதல் கோட்பாடு. இக் கோட்பாட்டை சைதன்யமுள்ள விடங்களிலெல்லாம் பார்க்கலாம். ஸ்திரீ புருஷ சம்பந்தங்களுக்கும் இச் சக்தியே காரணம்—கருவிலிருக்கும் குழந்தை; பிறந்த குழந்தைகள் இவைகளுக்கும் இச் சக்தியே போஷணம் சேகரிப்பது. கர்ப்பிணி பிரசவநோய் அனுபவிக்கிறதும் தாய் தகப்பன்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பிராணனையாவது கொடுத்து காப்பாற்றுகிறதும் இவைகளெல்லாம் வம்சவிருத்தியாகிய ஸ்வரக்ஷணத்தின் பொருட்டு வீர்யசக்தியின் காரியமே.

6. ஒவ்வொருவருக்கும் தம் பிராணனைக்காப்பாற்றும் எண்ணமும் மேல் கண்டபடி வெகு பலமாயிருக்கிறது. இந்த எண்ணம் சாமான்யர்களிடத்தில் அதிகமாயிருந்தாலும் பிறரை ரக்ஷணம் செய்பவரிடத்தில் இது கொஞ்சமாகவே விளங்க உதாரணங்களை விளக்கினோம். இவைகள் புத்தியின் வேலையல்ல, ஜீவப்பிராணிகளின் அஸ்திவாரத்திலேயே காணப்படுகின்றன. தாது வர்க்கம் ஓஷதிவர்க்கம் இவைகளிலும் இச்சக்தி காணப்படுகிறது. இந்த சக்தி சில சமயங்களில் புத்தியை வென்றுவிடுகிற கார்ய மனதின் சக்தியாகிறது. சில விடங்களில் அசையாமல் நிற்க புத்தி தீர்மானித்திருக்கையில் அபாயம் நேர்ந்த காலத்தில் புத்திக்கு அறிவிக்காமலே இச்சக்தி அவ்விடத்தைவிட்டு மனிதனை நகர்த்திவிடுகிறது. கப்பலுடைந்த காலத்தில் அதிலுள்ள சிலர் மூலக்கோட்பாடாகிற பூத்தயையில்லாமல் மனிதர்களைக்கொன்று அவர்கள் இரத்தத்தைக் குடிக்கவும் மாம்சத்தை உண்ணவும் செய்கிறது. மலையாள மூடு வண்டி ரெயில் சம்பவத்தில் மிருகங்களைக் காட்டிலும் மனிதர்களைக்கிழாக நடத்த நேர்ந்தது நம்மவர்களுக்கு கியாபகமிருக்கலாம். இதேமாதிரி கார்யமனம் அனேக சந்தர்ப்பங்களில் தன் எஜமானத்வத்தைக் காட்டுகிறது. இக்கார்யமனம் ஆரோக்யத்துக்கும் சைதன்யத்துக்கும் இடைவிடாமல் வேலை செய்கிறது. நம்மை அதிக சௌக்கியப்படுத்திப் பிணியை உண்டாக்கக்கூடிய தாய்அஜாக்கிரதையால் வெகுநாளாய் நமது சரீரத்தில் தேங்கவிட்டிருக்கும் அழுகிய மலங்களை அப்புறப்படுத்தி சுத்தி செய்து ஆரோக்கியத்தைக் கொண்டுவிடுகிறது.

7. ஸ்காந்த ஊசி வடதிசையையே சதாகாலமும் நோக்கியிருப்பதுபோல இந்த ஸ்வரக்ஷண சக்தி ஆரோக்கியத்தையே நோக்

குகிறது. அதன் இச்சைகளுக்கு மனிதன் இணங்காவிட்டாலும் அதன் ஆரோக்கிய நோக்கம் மாறுவதில்லை. பெரிய பளுவுள்ள கற் பாறையின் கீழ் தட்பிவிழுந்த வித்து சூரிய வெளிச்சத்தை நோக்கித் தன் முளையைக்கிளப்பி வருவதுபோலவே இயற்கையும் தன் சுபாவத் தொழிலேயே செய்கிறது. திக்குகள் வித்தியாசப்பட்டாலும் இயற்கை யின் நோக்கம் ஸ்வரக்ஷணத்தை விடுகிறதில்லை. நமக்குண்டாகும் ரணத்தை ஷை சக்தியானது யாவரும் ஆச்சரியப் படும்படியான திறமையோடு முன் ஜாக்கிரதையுடன் வேலைசெய்து ஆற்றிவிடு கிறது. எலும்பு முறிந்தால் நாமாவது வைத்தியனாவது செய்யக் கூடியது, அந்த முறிந்த பாகங்களை நன்றாய் அசையாமல் ஒன்று சேர்த்து வைக்கவெண்டியதுதான். ஒடிந்த துண்டுகள் ஒன்றாய்ப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டியதையும் அவ்விடத்தில் தசை எலும்பு கள் வளரவேண்டியதையும் ஷை இயற்கை சக்தி செய்து பூர்த்தி யாக்குகிறது. தவறிக் கீழேவிழும் காலத்தில் உண்டாகும் வீக்கங் களுக்கு அந்த இயற்கையின் காரியத்தைக் கவனிப்பதே தவிர வேறொன்றும் செய்ய வேண்டியதில்லை. வீர்ய சக்தி வேண்டிய வஸ்துக்களைக் கொண்டுவந்து அந்த வேலையைப் பூர்த்திசெய்து விடுகிறது. இது விஷயமாய் இன்னும் அதிக விவரிப்பை 17-வது பாடத்தில் சிறு சைதன்யம் என்னும் தலைப்பின் கீழ்ப் பார்க்கலாம்.

8. சைதன்யத்தின் எல்லாவித ரூபங்களிலும் ஸஹாயம் செய்யவே இயற்கையானது வீர்ய சக்தியாகப் பரிணமித்திருக் கிறது. கல்லின் இடுக்கில் வீழ்ந்த வித்து அக் கல்லைப் பிளந்து வெளிவருகிறது. அல்லது தனது ரூபத்தையாவது அதற்குத் தக்க படி மாற்றிக்கொள்கிறது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். அது போல் எந்த விதமான சீதோஷ்ண ஸ்திதியில் மனிதன் வசிக்க நேர்ந்தாலும் இயற்கையானது சமயத்துக்குத் தக்கபடி தன்னை மாற் றிக்கொண்டு ஒரு ரூபத்தில் இல்லாமற் போனாலும் மற்றொரு ரூபத் திலாவது நமக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்து உதவி செய்கிறது.

9. ஆரோக்கிய விதிகளைச் சரியாய் அனுஷ்டித்தால் சரீர அமைப்புகளுக்கு எவ்வித பிணியு முண்டாகாது. ஆரோக் கியம் சைதன்யத்தின் இயற்கை. அநாரோக்கியம் சைதன் யத்தினுடைய செய்கையின் பரிணமம். மனிதர்களுக்கு ஆரோக் கியம் பலம் இவைகளைக் கொடுத்து த்ருடசாலியாக்க வேண்டிய விதிகளே மனிதனை ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் வைக்கவும் உதவுகின்றன. வீர்ய சக்திக்குச் சரியான சந்தர்ப்பம் கொடுத்தால் பூர்த்தியாக வேலை செய்கிறது. அரை குறைவான

சந்தர்ப்பங்களில் அதற்குத் தக்கபடி பரிணமிக்கிறபொழுது நாம் பிணியென்று சொல்லும் நிலைமை உண்டாகிறது. நாம் அஸ்வபாவ பழக்க வழக்கங்களையுடைய நாகரீக மத்தியில் ஜீவித்து வருவதால் வீர்ய சக்தி இயற்கையாய்ச் செய்யக்கூடிய பூர்ண அளவு வேலையைச் செய்யக்கூடுகிறதில்லை. நமக்கு இயற்கை உணவு, தாகம், தூக்கம், உடை, எண்ணம், ஸ்வாஸம், இவைகள் இயற்கையாகக் கிடைக்கிற தில்லை. செய்யவேண்டியதைச் சரியாய் செய்யாததும், செய்யத் தகாததை செய்தலும் நமது புது நாகரீகத்தின் காரியமாயிருக்கிற படியால், இவைகளால் நமக்கு ஆரோக்யம் உண்டாவதில்லை. ஆரோக்யக்குறைவே நேரிடுகிறது.

10. நமது ப்ராண சினேகிதனை வீர்யசக்தி விஷயம் கீழ் விவரிக்கப்பட்டது. அதை அநேகர் அலக்ஷியம் செய்கிறார்கள். யோகிகளுக்கு ஷை விஷயம் சரீர யோகத்தில் ஒரு முக்ய பகுதியா கிறது. அதைத்தமது பரம சிநேகிதனாகவும் யுத்த வீரன்போன்ற துணைவனாகவும் எண்ணுகிறார்கள். அதன் வேலைகளைக்கொஞ்சமும் தடை செய்யாமல் விடுவதோடு பூர்த்தியாய் வேலைசெய்து திறமை யடைய அதற்கு பூர்த்தியான அவகாசமும் கொடுக்கிறார்கள். யோகிகள் தங்கள் நன்மையான நிலைகளுக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் வீர்ய சக்திவேலை செய்வதை அறிந்து அதனிடம் அதிக நம்பிக்கை வைக்கிறார்கள். கொஞ்சம் கூட சம்சயம் வைப்பதில்லை.

11. சரீரயோகத்தின் முழுப்பயன்களும் வீர்ய சக்தியைத் தடைசெய்யாமல் ஸ்வயேச்சைப்படி தாராளமாய் வேலைசெய்யும் படி விடுவதினாலேயே உண்டாகின்றன. மேலும் அதன் மார்க்கங்களும், பழக்கங்களும் அந்த லக்ஷியத்தையே உடை யன. வழியிலுள்ள எல்லாத் தடைகளையும் எடுத்துவிட்டு வீர்ய சக்தியாகிற இரத்த வெள்ளத்தை அதனிஷ்டப்படி ஓட விடு வதே நாம் செய்யவேண்டிய கடமையாகும். அதன் விருப்பங் களுக்கு இணங்க இணங்க க்ஷேமம் அதிகம் உண்டாகிறது.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்."

5-வது பாடம்.

# சரீரத்தின் பௌதிக கர்மசாலை:-வயிறு.

இச்சிறிய புஸ்தகம்—சரீர உறுப்புகள், சரீர கிரியை இவைகளை உத்தேசித்ததல்ல் வாயினும்; சரீரத்தைப் போஷிப்பதற்கு அதிக முக்கியமான ஜீரண உறுப்புகள், சமயோக உறுப்புகள் ஆகிய இவைகளைப் பெரும்பாலர் அறியாமல் இருப்பதால் அதிமுக்கியமான இந்த சில உறுப்புகளைப்பற்றி மட்டும் இங்கே சில வார்த்தைகளைச் சொல்ல விரும்புகிறோம். சரீரத்தின் பௌதிக வேலையாகிய ஜீர்ணத் தொழிலைச் செய்யும் உறுப்புகளாகிய பல், நாக்கு, வயிறு, குடல்கள், முதலியவற்றை முதலில் எடுத்துக்கொள்வோம்.

2. சரீர யந்திரத்தில் ஜீரணத்திற்கு முதலாக உதவுவது பல். உணவு ரஸங்களை சரீரத்தில் ஆகர்ஷித்து ஸமயோகம் செய்து சரீரத்தைப் போஷிப்பதற்கு உதவும்படி திரவமாக்கவும், உமிழ்நீர், ஜாடராக்கினி என்னும் உதரதிரவம், இவைகளோடு கலந்து இவைகளை நன்றாய்ப் பக்குவமாக்கவும், உணவு பதார்த்தங்களை மாவுபோல் சிறு அணுக்களாய்ப் பிரித்து அரைக்கவும் வேண்டியிருப்பதால் முதலில் பற்கள் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த விஷயம் பழையகதையைப்போல் தோன்றினாலும், பற்களின் உபயோகத்தை அறிந்து அவைகளைச் சரியாகவும் பூரணமாகவும் உபயோகிக்கிறவர்கள் மிகவும் சிலரே. வயிற்றில் பல் இருப்பதை அறிந்து நெருப்புக் கோழியானது கல் முதலிய கடின வஸ்துக்களை விழுங்குவதுபோல் அனேகர் தங்கள் வயிற்றிலும் பல் இருப்பதாக நினைத்து நன்றாய் கடிக்காமல் உணவைவிழுங்கிவிடுகிறார்கள். பல் அலங்காரத்துக்கு மாத்திரம் இருப்பதாக அவர்கள் அபிப்பிராயம்போலும். சர்வ சக்தியின் ஏற்பாட்டில் உணவுகளைக் கடிக்காமல் விழுங்கக் கருதியிருக்குமானால், வாயில் பற்களை வைத்திருப்பதற்கு பதிலாக வயிற்றிலேயே பற்களை அமைத்திருக்கும். பற்களின் வேலை தேஹ வீர்யத்தை அதிகப்படுத்துவதால் அவைகளைப்பற்றி இனிமேலும் ஸவிஸ்தாரமாய் அடுத்த இதழ்களில் பேசுவோம்.

3. அடுத்தபடி யோசிக்கவேண்டியது உமிழ்நீர் கோளங்கள். இக்கோளங்கள் நாக்கு, கன்னம், இவைகளின் கீழ்ப்புறத்தில் நான்கும், காதுக்கு சமீபமாகத் தாடையின் உட்புறத்தில் இருபக்கமும் இரண்டுமாக மொத்தம் ஆறு கோளங்கள் நமது வாய்க்குள் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகள், உணவை பற்களால் நன்றாய்

மென்று மாவாக்குவதற்காக வாயிலுள்ள அனேக நீர்க்குழாய்கள் வழியாக உமிழ்நீரைப் பொழிந்து உணவில் கலக்கும்படி செய்து பற்களின் வேலைக்கு உபயோகமாகவு மிருக்கின்றன. உணவிலுள்ள சிறிய வணுக்களில் எவ்வளவு அதிகமாய் உமிழ் நீர் கலக்கிறதோ அவ்வளவு அதிகமாய்ப் பலனைக் கொடுக்கக் கூடியதாயிருக்கிறது. அதற்குத் தக்கபடி உணவுகளைச் சுலபமாய் விழுங்க ஈரமுள்ளதாகச் செய்கிறபடியால் இது ஒரு அநுபந்தத் தொழிலாகவுமாகிறது. மேனாட்டு தேஹ தத்வ சாஸ்திரிகள் சொல்லுகிறபடி உணவிலுள்ள கஞ்சிப் பசையைச் சர்க்கரையாக மாற்றுவதாக வல்லாமல் இதர முக்கிய உபயோகங்களும் இதனால் உண்டு. ஆகையால் இந்த உமிழ்நீர் கோளங்கள் சுபாவத்திலேயே உபயோக முள்ளவைகளா யிருப்பதோடு பற்களுக்கு உதவியாக நின்றும் பயனைத் தருகின்றன.

4. இன்னொரு பழைய கதை இது; உங்களெல்லோருக்கும் உமிழ்நீர் உபயோகம் தெரிந்திருந்தும் எத்தனை பேர்கள் இயற்கையின் திட்டப்படி பூர்த்தியான உமிழ்நீர் கலக்கும்படி தங்கள் உணவுகளை உண்கிறார்கள். நாகரீகத்திற்காகவும், இதர வேலையின் அவசர நிமித்தமாகவும், நிர்ப்பந்தத்திற்காகவும் இயற்கை காட்டி யிருக்கும் வழியைவிட்டு பிறகு கஷ்டத்தையும் பாராட்டாமல் இயற்கையைப் பரிஹஸிப்பது போல் உணவுகளை ஒன்று இரண்டு தடவை கூடமெல்லாமல் உடனே சீக்கிரம் சீக்கிரமாக விழுங்கி விடுகிறவர்கள் அனேகர். ஆனால் இயற்கையோ வென்றால் உங்களது அவமதிப்பு, அலக்ஷியம் இவைகளைப் பாராட்டாமல் தன் வேலையி னின்றும் பிறழாமல் ஒரே நெறியாக நின்று வெகு சீக்கிரம் உங்களையும் இயற்கைவழிக்குத் திருப்பிக்கொண்டு வரும்படியாகவே முயற்சி செய்கிறது.

5. பல், உமிழ்நீர் கோளங்கள் இவைகளுக்கு அடுத்தபடியாக அமைந்திருப்பது நாக்கு. கோபச்சொல், வீண் வம்பளப்பு, பொய், வாயெடுத்தபோ தெல்லாம், பிரமாணம், துராக்ஷேபம் இவைகளுக்கு கொஞ்சமும் கூச்சமில்லாமல் இணங்கி அதிக அகௌரவகரமான கார்யத்தைச் செய்கிற அந்த நாக்கைப் பற்றி அடுத்தபடியாகச் சொல்ல மறக்கமாட்டோம்.

6. நாக்கானது சரீரத்துக்கு உதவிய உணவுகளை கிரஹிப்பதில் முக்கியமாய் வேலை செய்கிறது. உண்ணும் போதும், சப்பி விழுங்கும்போதும் உண்டாகும் பலவித அசைவு யந்திர

வேலைகளைத் தவிர வயிற்றுக்குப் போகவேண்டிய உணவிலுள்ள ருசிகளை நிர்ணயிக்கும் வேலையையும் நாக்கு செய்கிறது.

7. பல், நாக்கு, உமிழ்நீர் கோளங்கள் இவைகளின்வேலையை நீங்கள் அனுதரவு செய்திருப்பதால் அவைகள் செய்யவேண்டிய வேலைகளைப் பூர்த்தியாய் செய்ய விடுகிறதில்லை. அதனால் அவைகளும் திறமை குலைந்து சரீரத்திற்கும் சிறப்பு குறைகிறது. அப்படி செய்யாமல் அவைகளை நம்பி உணவு தர்மத்தில் இயற்கை வழிக்குத் திரும்பினால் உங்களுக்குச் சௌக்கியம், ஆனந்தம் இவைகளைக் கொடுத்துத் தாங்களும் செய்ய வேண்டிய பூரண வேலைக்குக் குதூஹலத்துடன் திரும்புகின்றன. அவைகளின் உண்மையான நோக்கங்களுக்கு அவைகளைத் திருப்பிக் கொண்டு வந்தால் அவைகள் நல்ல சிநேகிதன் அல்லது விதேய வேலைக்காரனைப்போல் உங்களுக்குக் கீழ்படிந்து நடக்கும்.

8. நன்றாய் மென்று உமிழ்நீர் கலந்து மசிந்து பக்குவமான உணவு தொண்டை வழியாக உதரத்தில் போய்ச்சேருகிறது. "சப்பிவிழுங்க" உபயோகமாகத் தொண்டையின் அடிபாகத்திலுள்ள அன்னவாகியானது ஓர்வித புழுக்கள் நெளிவதுபோலுள்ள தசை நரம்புத் தொழிலால் உணவின் அம்சங்களைக் கீழே வயிற்றில் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கிறது. உணவிலுள்ள கஞ்சிப் பசையை சர்க்கரையாக மாற்றும் தொழில் வாய்முதல் வயிறு செல்லும் பர்யந்தம் உள்ளவிடங்களிளெல்லாம் விடாமல் நடந்துவருகிறது. இது அவசியம் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம். மென்று மசியாமல் வேகமாய் விழுங்கும் உணவுகள் வாயில் அடையவேண்டிய மாறுதல்களை அடையாமற் போகிறபடியால் இயற்கையின் மற்ற வேலைகளுக்குச் சரியாக உபயோகப்படுவதில்லை.

9. வயிறு சாதாரணமாய் அரைப்படி அளவினதாகவும் (சிலருக்கு சற்று பெரியதாகவும்) கொல்லன் துத்தி வடிவமாகவும் அமைந்திருக்கிறது. உணவு அன்னவாகி வழிசென்று இடக்கைப் பக்கம் ஹிருதயத்தின் கீழேயுள்ள வயிற்றில் போய்ச் சேருகிறது. பிறகு உணவு வயிற்றிலிருந்து வலக்கைப் பக்கமாய்ச் சிறு குடலுக்குள் பிரவேசிக்கிறது. சிறு குடல் ஆரம்பத்திற்கும் வயிற்றிற்கும் மத்தியில் ஒருவித கள்ளக்கதவு உண்டு. இது வயிற்றிலிருந்து உணவைச் சிறு குடலுக்குச் செல்லவிடுமே ஒழிய சிறு குடலிலிருந்து திரும்பி வரவிடுகிறதில்லை. அல்லும் பகலும் தூங்காமல் வெகு ஜாக்கிரதையாய் தக்க அறிவோடு வேலை செய்கிறது.

10. சரீரத்தின் எல்லாவித அமைப்புகளுக்கும் தேவையான ரஸங்களையும், சரீரத்தின் உறுப்புகளைப் பலப்படுத்தவும் கட்டவும் பழுதுபார்க்கவும் வேண்டிய சாமான்களையும் உண்டாக்கி அந்தந்த ஸ்தானங்களுக்குக் கொண்டுபோகவேண்டிய போஷன ரக்தசாலங்களினுடைய ரஸாயன கர்மசாலைபோன்ற வேலைகளும் வயிற்றிலேயே நடக்கின்றன.

11. வயிற்றினுட்பாகம் நுட்பமான சிலேஷ்ம ஜவ்வு. அவைகளின் வாய்ப்புறம் வயிற்றை நோக்கியுள்ள அதிக நுட்பமான சிறு குழாய்களுள்ள கோளங்கள், மெல்லிய சுவர்களுடையதாயும் அதன் மூலமாய் உதரதிரவம் பொசிந்து செல்லக்கூடியதாயுமுள்ள சிறிய ரத்தக்குழாய் வலைகளால் சூழப்பட்டிருக்கின்றன. உதரதிரவம் என்பது உணவின் தக்கியகர (நைட்ரஜன்) வஸ்துவில் அதிக வேகமாய் வேலை செய்யக்கூடிய சக்தியையுடைய ஒருவித திரவம் முன் சொன்னவிதமாக உமிழ்நீரால் மாறியிருக்கும் சர்க்கரையின் மேலும் நல்ல வேலைசெய்கிறது. ஜீரணத்திற்கு வெகு உபயோகமான உதர திரவத்திலுள்ள ஜெரிப்பமிலம் (பெப்ஸின்) அதிக கசப்புடையது.

12. ஸாதாரணஸ்திதியில் வயிறு 24 மணிநேரத்தில் ஒரு காலன் அல்லது இரண்டுபடி உதரதிரவம் உற்பத்தி செய்து ஆகாரத்தினுடைய ஜீரணத்திற்கு உதவுகிறது. உணவு வயிற்றில் போய்ச்சேர்ந்தவுடன் சிறிய கோளங்கள் உணவில் கலக்க வேண்டியவளவு உதரதிரவத்தை ஸ்ரவிக்கின்றன. பிறகு வயிறு மத்திட்டுக்கடைவது போல் ஒருவித வேலையைச்செய்கிறது. அப்பொழுது உதரதிரவம், உணவின் ஒவ்வொரு அணுவிலும் ஊடுருவும்படி உணவின் குழம்பைச்சுற்றி, ஒரு மூலையிலிருந்து மற்றொரு மூலைக்கு முறுக்கியும் கீழ்மேலாகவும் ஓடுதல் முதலான அனேக விதமான வேலைகள் நடக்கின்றன. நன்றாய் தைலமிட்ட யந்திரம் போல் காரணமனம் இந்த ஜீரண வினோதத்தொழிலைச்செய்கிறது.

13. நன்றாய் மசிந்து உமிழ் நீர்கலந்து பக்குவப்பட்ட உணவின்மேரில் உதரதிரவம் நல்ல வேலைசெய்கிறதென்று முன்னமே சொன்னோம். அனேக ஸந்தர்ப்பங்களில் மனிதவயிற்றிற்குத் தகாத உணவுகளை சாப்பிடுவதாலும், அரைகுறையாக மென்று விழுங்குவதாலும், அதிக உணவால் அடைக்கப்பட்டிருக்கும் சந்தர்ப்பத்திலும் வயிற்றிற்கு அதிககஷ்டம் உண்டாகிறது. இச்சந்தர்ப்பத்தில் ஜரிக்கவேண்டிய உணவுகள் ஜரிக்காமல் வயிற்றில் தங்கி ஜீர்ணத்திற்குப்பதிலாக புளிக்க ஆரம்பித்து அதனால் துர்மல

வாயு அதிகரித்து அழுகின வஸ்துவாகி வயிறு காடிப்பானையைப் போல் ஆகிவிடுகிறது. துர்க்கந்த சாக்கடைக்குழியின் சமா சாரத்தை அறிந்தவர்கள் தங்கள் வயிற்றிலேயே அம்மாதிரி சாக் கடையை விருத்திசெய்கிறோமென்று அறிந்து விசேஷமாக அதிகம் சாப்பிடுவதையும் தகாததைச் சாப்பிடுவதையும் கண்டு பேரிடி விழுந்தாப்போல் நடுங்குவார்கள்.

14. ஆகையால் அதிக சாப்பாடு, அழுகும் புளிப்பை உண் டாக்கி அதனால் அஜீர்ணம் முதலிய பிணியுண்டாகக் காரணமா கிறது. முதல் சென்ற உணவு ஜரிக்காமல் தங்கிக்கிடக்கையில் மறுபடியும் உணவு சாப்பிட்டு வயிற்றை நிறைப்பினால் இந்த மறு உணவும் சேர்ந்து இன்னும் அதிகமாகப்புளித்துக்காடியாகக் கெட்டு வயிற்றை எப்போதும் புளித்துக்கொண்டேயிருக்கும் காடிப்பானை யைப்போல ஆக்கிவிடுகிறது. இந்த புளிப்பினால் வயிற்றின் இயற்கை வலிமை குறைந்து அதன் உட்புறமுழுதும் அழுக்குப் படிந்து திரவ நீர்கண்கள் அடைந்து உறுப்பும் பலம் குன்றி விடு கிறது. உதரதிரவ கோளங்களும் மலங்களால் அடைபட்டு ஜீரண யந்திரமொத்தமும் உபயோக மற்றதாகிறது. இந்த நிலைமை யில் மெதுவாக இயற்கையின் பிரகாரம் வயிற்றிலிருந்து புளிப்பு குறை ஜீரணம், இவைகளால் கெட்டிருக்கிற உணவு சிறு குடலுக்குச் செல்லுகிறது. அதனால் சரீரம் மொத்தமும் கெட ஆரம்பித்து, போஷணமும் அரைகுறையாய் விடுகிறது.

15. ஆனால் இயற்கையின்படி உதரதிரவம் கலந்து நன்றாய்க் கடைந்து பக்குவப்பட்ட உணவு பிறகு மேல் சொல்லிய கவாட வழியாய் சிறு குடலுக்குச் சென்றால் இயற்கை நிலைமையில் உப யோகப்பட்டு மேலும் மேலும் ஆரோக்கியத்துக்கு ஏதுவாகும்.

16. இச்சிறு குடல் 20 முதல் 30 அடி நீளமுள்ள குழாய்க் கால்வாய். இது அதிக சிறிய விடத்தில் வெகு புத்திசாலித்தனமாய் சுருட்டி அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. அதன் உள் சுவர் (Velvet) வெல்வெட் பட்டுபோல் நுண்ணியமயிர்க் குழாய்களுள்ள தாய், மடித்து ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதன் மடிப்புகள் கண் ரப்பை வேலை செய்வதுபோல் ஒருவித வேலையைச் செய்கின்றபடியால், உணவைச் சிறுகுடலாகிய குழாய்வழியே போகவிடாமல் தடுத்துக் கொண்டு சிறுகுடல் திரவத்தைப் பொசித்து அந்நீரால் அசைத்துப் பொசிப்புக்கும், ஆகர்ஷணத்திற்கும் இடம் கொடுக்கின்றன. இந்த சிலேஷ்ம ஜவ்வின் மிருதுவான வெல்வெட் நிலைமையில் நுண்ணிய

மிருதுவான மயிர் போன்ற மெல்லியகுழாய்கள் (Villi) வளர்ந்து நிறைந்திருக்கின்றன. இவற்றின் வேலையைப் பிறகு சொல்வோம்.

17. உணவு சிறு குடலிற் சென்றவுடன் பித்தநீர் என்னும் ஒருவித திரவத்தால் நன்றாய் நனைக்கப்பட்டு நன்றாய் அதனோடு கலக்கிறது. இந்த பித்த நீர் பித்தப்பையில் வேண்டியபோது தாமத மில்லாமல் பொசிக்கும்படியாக முன்பாகவே தேக்கவைக்கப்பட்டிருக்கிறது. சிறுகுடலில் உணவு வந்தவுடன் அதை நனைத்து அதோடு கலக்க ஒரு நாளைக்கு அரைகாலன் அல்லது ஒருபடி பித்த நீர் சுரக்கிறது. இந்த பித்த நீரானது உணவிலுள்ள நெய் அல்லது எண்ணெய் போன்ற கொழுப்பு பதார்த்தங்களை சரீரம் ஆகர்ஷித்துக் கொள்ளும்படி பக்குவப்படுத்தித் தயார் செய்யவும் உதரகோள (பான்கிரயாஸ்) நீருடன் கலந்து உணவு சிறு குடலின் கீழ்ப் புறத்தில் போகும்போது அழுகாமல் ரஸவத்தாக இருக்கும்படி செய்யவும் முன்னாடி தன் வேலையைச் செய்து வயிற்றில் உணவோடு மிகுதியாய்க் கலந்து கிடக்கிற உதர திரவத்தின் வீர்யத்தைச் சமனப்படுத்தவும் உபயோகமாகிறது. வயிற்றின் பின்புறத்திலுள்ள உதர கோளத்திலிருந்தும் (Pancreas) உதர கோள நீர் சிறு குடலில் வந்து சேருகிறது. உதரகோளம் தினம் 1-க்கு காலே அரைக்கால் படி உதரகோளநீரைப் பொசிக்கிறது. இது உணவிலுள்ள கொழுப்பு வஸ்துக்களைச் சிறு குடல் ஆகர்ஷிக்கும்படி தயார் செய்வதில் உபயோகப்படுகிறது.

18. சிறு குடலில் நூறாயிரக்கணக்காயுள்ள வில்லிக்குழாய்கள், உணவானது சிறு குடலில் குழம்பாய்ச் செல்லும்போது அலைகள் போல் தளும்பச்செய்கின்றன. அலைகள்போல் வேலை செய்கையில் உணவிலுள்ள போஷணத்தை ஆகர்ஷித்துச் சரீர அமைப்பு முழுதும் உபயோகப்படும்படி அந்த வில்லிக் குழாய்கள் ரத்தத்தில் கொண்டு சேர்க்கின்றன.

19. சரீர அமைப்புக்கு வேண்டியமாதிரியாகப் பக்குவ நிலையை அடையுமுன் உணவுமாறும் கிரமங்களை மறுபடியும் சுருக்கமாக ஞாபகப் படுத்திக்கொள்வோம்—(1) மேல்லுதல், (2) உமிழ் நீர் கலத்தல், (3) உதரதிரவம், சிறுகுடல் திரவம், பித்தநீர், உதர கோள நீர் இவைகள் கலத்தல், (4) வயிற்றிலும் சிறுகுடலிலும் ஜீரணம், ஆகர்ஷணம் சமயோகம், (5) சரீர முழுதும் சுற்றுதல் முதலியவாம்,

20. மசித்தல் பல்லின் செய்கை; மெல்லுதலில், உதடு, தாடை, நாக்கு இவைகள் உதவுகின்றன. உமிழ் நீர் நன்றாய்க்

கலக்கவும் அணுவணுவாய் உணவு பிரியவும் இந்த செயல்கள் உபயோகமாகின்றன.

21. உமிழ்நீர் கோளங்களிலிருந்து சுரந்துவரும் உமிழ் நீரானது உணவை நனைத்து மசித்தல் செய்து சமையல் செய்யப்பட்ட உணவிலுள்ள கஞ்சிப்பசையை சர்க்கரையாக மாற்றி உணவையும் கரையச் செய்கிறது. உமிழ்நீரிலுள்ள சன்னமிலம் (Ptyalin) (டையலின்) என்னும் வஸ்துவானது அதன் பிறகு புளிக்க உதவி செய்து தனக்கு சிநேகமான வஸ்துக்களை ரஸாயன முறைப்படி மாற்றுகிறது. இவைகள் எல்லாம் உமிழ்நீரைக் கொண்டு நடக்கும் வேலைகள்.

22. சரீரம் உணவை ஆகர்ஷித்துச் சமயோகம் செய்துக் கொள்ளும் ஜீரண வேலை வயிற்றிலும் சிறுகுடலிலும் நடக்கிறது. வயிற்றில் உணவு சென்றவுடன் ஜீரணம் ஆரம்பிக்கிறது. உதரத்ரவம் விசேஷமாய் சுரந்து, உணவில் கலந்து அதை நன்றாய்க் கடைந்து, மாம்ஸ உணவு தசைகளை கரையச்செய்து, அதை மூடியிருக்கும் கொழுப்பை வெளிப்படுத்தி, கோதுமையிலுள்ள சத்துக்களையும், முட்டையிலுள்ள வெள்ளைக் கருச்சத்து முதலியவைகளையும் வெளிப்படுத்தி சரீரத்துக்குதவும்படி செய்கிறது. உதரத்ரவத்திலுள்ள ஜரிப்பமிலம் (பெப்ஸின்) என்னும் ரஸாயன வஸ்துவால் இந்த வேலைகள் நடக்கின்றன.

23. இவ்வித ஜீரணக்கிரமத்தில், பால்ரூப உணவுகளையும், கெட்டி உணவுகளிலுள்ள த்ரவபாகத்தையும் உதரம் தன்னிட ஆகர்ஷண சக்தியால் கிரஹித்து ரத்தத்தில் கொண்டு சேர்க்கிறது. பிறகு அதிக கெட்டியாயிருக்கும் வஸ்து தசை நரம்பு வேலையால் முன்சொன்னபடி வயிற்றில் கடையப்படுகிறது. அரைமணிநேரத்தில் உணவின் கெட்டி பாகம் அன்னப்பாகாக மாற்றப்படுகிறது. அந்த அன்னப்பாகில் சர்க்கரை, உப்பு, கஞ்சிப்பசை, மிருது கஞ்சி, அணுவணுவாய்ப்பிரிந்த கொழுப்பு இவைகள் அடங்கியிருக்கின்றன.

24. அன்னப்பாகு வயிற்றைவிட்டு முன்சொன்னபடி சிறுகுடலுக்குள் பிரவேசித்து உதரகோளநீர், பித்தநீர், சிறு குடல் நீர், இவைகளுடைய சம்பந்த மடைந்து சிறு குடலில் ஜீரணமடைய ஆரம்பிக்கிறது. முன்னமேயே மிருதுவாகச்செய்யப்பட்ட உணவுகளை இவைகரைக்கின்றன. சிறுகுடல் ஜீரணம் அன்னப்பாகை மூன்று விதமாய்ப்பிரிக்கிறது. (1) பெப்டோன் என்னும் வஸ்து. (2) கொழுப்புகளிலிருந்து கையல் (chyle) என்னும் வஸ்து. (3)

கஞ்சியிலிருந்து சர்க்கரை, ஆகிய இம்மூன்று வஸ்துக்களாக மாற்றுகிறது. இந்த வஸ்துக்கள் இரக்த வேலைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன. ஜீரணமாகாத வஸ்துக்கள் பிறகு மலக்குடலில் அங்குள்ள கவாடத்தின் வழியாகத்தள்ளப்படுகின்றன. இந்த கவாடத்திற்கு ஆங்கிலத்தில் இல்லியோகாயிகல் வால்வு எனப்பெயர் வழங்குகிறார்கள். மலக்குடல் வேலையைப்பற்றிப்பிறகு பேசுவோம்.

25. வயிற்றில் உணவிலிருந்து பிரிந்த நீர் நாளரக்த மூலமாகப் பித்தப்பையில் போய்ச் சேருகிறது. அதேவிதமாய் சிறு குடலிலிருந்து பெப்டோனும் சர்க்கரை வஸ்துக்களும் பித்தப்பை சேருகின்றன. நாளங்களிலுள்ள ரத்தம் பிறகு ஹ்ருதயம் சேருகிறது. பித்தப்பை விஷயம் பிறகு பேசுவோம். உணவிலுள்ள பெப்ஸினும் சர்க்கரையும் எடுபட்ட பின் மிகுதி பதார்த்தங்கள் லாக்டியல் (lacteal) என்னும் சிறு குழாய்கள் வழியாக மார்பு கால்வாய்க்குப் போய் (thoracic duct) சேருகின்றன; பிறகு இரத்தத்துடனும் கலக்கின்றன. இதை அடுத்த பாடத்தில் இரத்த சஞ்சாரத்தின் கீழ்ப் பேசுவோம்.

26. முன் சொன்னபடி பித்தப்பை பித்தநீரைச் சுரக்கிறது. இதுவல்லாமல் காஞ்சிகம் (glycogen) என்னும் வஸ்து பித்தப்பையில் உண்டாகிறது. இது பித்தப்பையில் சேர்க்கப்பட்டு ஒருவித சர்க்கரையாக மாறுகிறது.

மூத்திரகுண்டி என்னும் இரண்டு உறுப்புகள் சிறுகுடலின் பின்பக்கத்தில் முதுகு எலும்புக்குட்புறம் அமைந்திருப்பதுடன் முந்திரிக்கொட்டை ரூபத்தை ஒத்திருக்கின்றன. அவைகள் ரத்தத்திலுள்ள யூரியா (urea) என்னும் மூத்திர உப்பு முதலிய அசுத்தங்களை நீக்கி ரத்தத்தை சுத்திசெய்கின்றன. இந்த மூத்திரக் குண்டிக்காய் கழிக்கும் மூத்திரம் இரு குழாய்கள் வழியாக மூத்திரப்பையில் போய்ச் சேர்ந்து அங்கிருந்து வெளியே போய்விடுகிறது. இந்த மூத்திரப்பை ப்ருஷ்ட எலும்புக்குமுன் அமைந்திருக்கிறது.

27. இந்த விஷயத்தை முடிக்குமுன் இதைபடிப்பவர்களுக்குச்சொல்லவேண்டிய தோன்றிருக்கிறது. (1) கிரமமாய் மசித்து உமிழ்நீருடன் உண்ணுதல் (2) பற்களையும் உமிழ்நீர் கோளங்களையும் தங்கள் வேலையைப் பூர்த்தியாய்ச் செய்யவிடுதல், இவைகளைச் சரியாய் செய்யாமற்போனால் பிறகு வயிற்றில் நடக்கவேண்டிய ஜீரணம் பாதிக்கப்படுகிறது—ஜீரண உறுப்புகளுக்கு அதிக வேலை நேருகிறது

—இதனால் அந்த ஜீரண உறுப்புகள் தங்கள் வேலையைச் செய்யமுடியாமல் அசக்தி அடைகின்றன. எப்படி என்றால் (1) ஒரு ஜதைவேலைக்காரர்களை, வெறொருவர் செய்யவேண்டிய வேலையையும் சேர்த்து அதிகமாய்ச் செய்யச் சொன்னால் அவர்கள் வேலைத் திறமை எப்படி குறையுமோ — (2) ரெயில் ரோட் எஞ்ஜினீயரை நெருப்புக்காரன் செய்யவேண்டிய வேலையையும் செய்யச் சொன்னால் ரெயில் வேலையும் வண்டி ஓடும்படி செய்வதும் எப்படி கஷ்டமே ஆகுமோ; அதுபோலவே வயிறு, சிறுகுடல், இவைகள் வேலை அதிகமாகிறபடியால் நல்ல வஸ்துக்களெல்லாம் சரியாய் ஜீர்ணிக்காமல் புளித்துப் போகின்றன. அப்படி புளித்த கெட்ட வஸ்துக்களை வயிற்றிலுள்ள உறுப்புகள் ஆகர்ஷித்து ரத்தத்தில் சேர்த்து விடுகின்றன. ரத்தமும் அந்த கெட்ட வஸ்துக்களையே மூளை உள்பட எல்லா பாகங்களுக்கும் கொண்டு சேர்க்கிறது. தலைச் சுற்றல், தலை நோய், முதலிய உபத்திரவங்கள் இவ்விதமான ஸ்வயம்கிருத பாஷாணங்களின் பலனாய் உண்டாவது ஆச்சர்யமாகாது.

சுபமஸ்து.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

## 6-வது பாடம்.

# பிராணத்ரவம், ரத்தம்.

உணவிலிருந்து ஜீர்ணசக்தியால் மாற்றப்பட்ட ஸத்துள்ள வஸ்துக்களை ரக்தமானது ஆகர்ஷித்து, அதிலிருந்து போஷணங்களை கிரஹித்துக்கொண்டு போய் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் கட்டு—தற்கும், சீர்படுத்துவதற்கும், புதுப்பிக்கிறதற்கும் உதவுகிறதென்று முன் பாடத்தில் சொன்னோம். இந்தப் பாடத்தில் அந்த ரக்தத்தின் வேலை எப்படி நடைபெறுகிற தென்பதை சுருக்கமாய் விவரிப்போம்.

2. ஜீரணிக்கப்பட்ட உணவிலிருந்து போஷணத்துக்குதவும் பாகம் ரத்த ஓட்டத்தால் ஆகர்ஷிக்கப்பட்டு ரத்தமாகிறது. இந்த ரக்தம் சரீரத்தின் பிரதி சாலங்களுக்கும் தசைகளுக்கும் ரக்தக் குழாய் வழியாகச் சென்று சரீரம் வளருவதற்கும் புதுப்பிப்பதற்கும் உபயோகமாகிறது. மேலும் சத்துப் பதார்த்தங்களை அங்கங்கே

கொடுத்துவிட்டு அது ரத்த நாளங்களின் வழியாய் அங்கங்கே உள்ள கெட்டுப்போன சாலங்கள், தசைகள் இவைகளை எடுத்துக் கொண்டு ஹ்ருதயத்தின் வலப்பாகத்திற்குத் திரும்புகிறது. இந்த கெட்ட வஸ்துக்கள் அங்கிருந்து சுவாஸாசயம் முதலான அழுக் கெடுக்கும் உறுப்புகளால் வெளிப்படுத்தப் படுகின்றன. இம்மாதிரி ஹ்ருதயத்திற்கும் அதிலிருந்தும் ரத்தம் ஓடுவதும் திரும்புவதும் ரத்தச் சுழற்சி (circulation) எனப்படும்.

3. ஹ்ருதயம் என்பது இம்மாதிரி பௌதிக யந்திரத் தொழிலை நடத்துகிறது. இவ்விருதயத்தைப் பற்றி விஸ்தாரப் படுத்திக் காலத்தைக் கழிக்க விருப்பமில்லை. ஆனாலும் அதன் தொழிலைமட்டும் விவரிக்கிறோம்.

4. முன் பாடத்தில் விட்ட விடத்திலிருந்து ஆரம்பித்தால் ரத்தம், உணவிலிருந்து போஷணத்தை யெடுத்து சமயோகித்து ஹ்ருதயத்துக்குச் செல்வதும் அங்கிருந்து தேஹ போஷணத்துக்கு அனுப்பப்படுவதும் ஆகிய சந்தர்ப்பம் முன்னமே ஏற்பட் டிருக்கிறது.

ஹ்ருதயத்திலிருந்து ரத்தம் வெளியே போகும் குழாய்களுக்கு **நாடி** யென்றும் மற்ற உறுப்புகளினின்றும் ஹ்ருதயத்திற்கு ரத்தம் திரும்பிவரும் குழாய்களுக்கு **நாள**மென்றும் பெயர்.

5. ரத்தம் ஹ்ருதயத்தி லிருந்து சரீரமுழுதும் பரவும் பொருட்டு (1) பெரிய நாடி (2) அதன் கிளைகள் (3) அந்த கிளை களின் கிளைகளான மயிர்போன்ற குழாய்கள் முதலியன அமைக் கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளில் ரத்தம் ஓயாமல் யாத்திரை செய்கின்றது. மயிர்க் குழாய்களின் மைய அளவு ஒரு அங்குலத் தில் 3000-த்தில் ஒரு பங்கு. அவைகள் மயிர் போல் ரூபமுள்ள தால் அவைகளுக்கு மயிர்க்குழாய் என்று பெயர் வந்தது. இக் குழாய்கள் சரீரத்தின் எப்பாகங்களிலுமுள்ள தசை முதலான சப்ததாதுக்களுக்கும் ரத்தம் போய்ச்சேரும்பொருட்டு தசைகளில் வலைபோல் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. மயிர்க்குழாய்களின் சுவர்க ளானவை போஷண வஸ்துக்கள் கசிந்து தசைகளினால் எடுத்துக் கொள்ளும்படி நுட்பமாக இருக்கின்றன. மயிர்க்குழாய்கள் போஷணத்தைத் தசைகள் எடுத்துக்கொண்டபின் ரத்தத்தை வேறு வாய்க்கால்கள் மூலமாய் ஹ்ருதயத்திற்குத் திருப்பி விடுகின்றன.

6. ரத்தம் ஷெ விதமாய் போஷணங்களைத் தசைகளுக்குக் கொடுத்தபின், திரும்பி அத்தசை முதலியவைகளால் கழிக்கப் பட்ட அழிமலங்களை எடுத்துக்கொண்டு மயிர்க் குழாய்கள் அல்லது தந்துகிகளுடன் சம்பந்தித்திருக்கும் மயிர் நாளங்கள் அவை களின் பெரிய கிளைகள், பெரிய நாளங்கள் இவைகளின் வழியாக ஹ்ருதயத்திற்குத் திரும்புகிறது. அதன் பிறகு ஷெ மலங்களைச் சுட்டு சுத்தி செய்ய பௌதிகசுடலை அல்லது சுவாஸாசயத்திற்குப் போவதைப்பற்றி அடுத்த பாடத்தில் பேசுவோம்.

7. சரீர அமைப்புக்குத் தேவையானதாயும், கொஞ்சம் ஏறக்குறைய கூட்டு வஸ்துக்களில் இரத்தத்தை ஒத்ததாயுமிருக்கிற நிணநீர் என்னும் மற்றொரு த்ரவத்தைப்பற்றிப் பேசுவோம். நாடி யிலிருந்து கசிந்து தப்பிவந்த வஸ்துக்களும் இந்த நிணநீரில் கலந் திருக்கின்றன. நிணநீர் அமைப்புகளில் சுத்தம் செய்தது போக மிகுதியாயுள்ளது ரத்தம் சேருகிறது. இந்த நிணநீர் சாதாரண கண்களுக்குப் புலப்படாத நுட்ப வாய்க்கால் வழியாகப் பரவிச் செல் கின்றது. கடைசியாக இந்நிணநீர் அனேக பெரிய நாளங்களில் சேர்ந்து நாளரத்தத்துடன் கலந்து ஹ்ருதம் சேருகிறது. முன் பாடத்தில் சொன்ன சிறு குடலில் பிரியும் 'கைபல்' என்னும் வஸ்து வும் லாக்டியல் வழியாக இந்நிணநீரில் கலக்கிறது, மற்ற வஸ்துக் கள் சிறு குடலிலிருந்து பித்த நாளவழியாகப் பித்தப்பை சேரு கின்றன. மார்க்கம் வேறானாலும் எல்லா வஸ்துக்களும் மறுபடி ரத்தத்தில் சந்திக்கின்றன.

8. நேராகவும் வேறொன்றின் மூலமாகவும் சரீரத்துக்கு வேண் டிய போஷணத்தையும் பிராணனையும் கொடுப்பது ரத்தமென்று அறிந்தோம். ரத்தம் குறைந்து அதன் பரவுதலும் குறைந்து போஷணமும் குறைந்தால் பிணி உண்டாகிறது. மனிதனுடைய மொத்த பளுவில் பத்தில் ஒரு பாகத்தை ரத்தம் சேகரிக்கிறது இதில் கால்பாகம் ஹ்ருதயம் சுவாஸப்பை பெரியநாடி, நாளம், இவைகளில் தங்குகிறது. கால்பாகம் பித்தப்பைகளிலும் மறுபடி யும் கால்பாகம் தசை நரம்புகளிலும் மற்றவை எல்லா உறுப்புகளி லும் தசைகளிலும் பரவியிருக்கின்றன. மொத்தத்தில் ஐந்தில் ஒரு பாகத்தை மூளை உபயோகிக்கிறது.

9. ரத்தத்தைப்பற்றி நினைக்கும்போது நீ உண்ணும் உணவி லிருந்தே ரத்தம் உண்டாவதால் உணவும் உண்ணும் கிரமமும் சரி யாய் இருக்கவேண்டும். இயற்கை திட்டப்படுத்தியிருக்கும் உண வையும், உண்ணவேண்டிய கிரமத்தையும் நன்றாய் அறிந்து உணவு

வஸ்துக்களைப்பெறுக்கி எடுத்து உண்டால் புஷ்டியான ரத்தம் அடையலாம். இல்லாவிட்டால் புஷ்டியில்லாத குறைந்த ரத்தத்தை அடைந்து—க்ருத்ரிமப் பசி, சொல்வதற்கு அசங்க்யமான நிலைமை முதலியன உண்டாகின்றன. ரத்தம் தான் பிராணன். அந்த ரத்தத்தை நீயே உற்பத்திசெய்கிருய் என்கிற இந்த விஷயம் எல்லாருக்கும் தெரிந்தவிஷயமானுலும் ஊன்றிப்பார்த்து ஜாக்கிரதை எடுத்துக்கொள்ளுபவர்கள் அதிகக்கொஞ்சம் பேர்தான்.

10. நாள்வழி போகும் இரத்தம் சுடலை சேர்ந்தபின் என்ன நடப்பதென்பதை அடுத்த பாடத்தில் படிப்போம்.

சுபமஸ்து.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

---

7-வது பாடம்.

# சரீர அமைப்பின் சுடலை சுவாச உறுப்பு.

சுவாச உறுப்பு என்பதில்—இரண்டு சுவாசப் பைகளும் இப்பைகளுக்குப் போகும் வாயுசஞ்சாரக் குழாய்களும் ஆகிய இவையிரண்டும் அடங்கும். சுவாசப்பை இரண்டும் மார்பில் ஒன்று ஒரு பக்கத்திலும் மற்றொன்று மற்றொரு பக்கத்திலும் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவை இரண்டும் ஹ்ருதயம் அதன் பெரியநாடி, சுவாஸ உறுப்பின் பெரிய காற்றுக் குழாய் இவைகளால் மார்பில் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவ்வுறுப்பின் மேலே ஆரம்பபாகம் தவிர மற்றவைகள் இதர உறுப்புகளின் சம்மந்தமற்று தங்கள் வேலையை ஸ்வயேச்சையாகச் செய்கின்றன. இவ்வுறுப்பை ஹ்ருதயம், தமரக்குழாய் (சுவாசக்குழாய்) இவைகளோடு சம்பந்திக்க தமரக்கிளைகள், நாடி, நாளங்கள், இருக்கின்றன. இப்பைகளுக்கு நுரை ஈரலென்றும் மற்றொரு பெயர் உண்டு. இவைகள் கடல் பஞ்சுபோல் மெதுவாயும் நுட்ப துவாரங்களை உள்ளதாயும் அவைகளின் தசைகள் நீளும் தன்மையுள்ளதாயு மிருக்கின்றன. இவ்வுறுப்புகள் ப்ளுரா (Pleura) என்னும் ஒருவித தசைத்தோலால் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. இதன் சுவர் ஒருபுறம் மார்பையும் மறு

புறம் சுவாசப் பையையும் பிடித்துக்கொண்டிருக்கிறது. இதிலிருந்து உண்டாகும் த்ரவம் சுவாஸம் விடும்போது சுலபமாக விருக்கும்பொருட்டு சுவற்றின் இருபக்கத்திலும் கசிகிறது.

2. **சுவாசத்தின் மார்க்கம்**—மூக்கினுட்புறம், குரல்வளை, தமரகம், இதன் கிளைகள், கிளைகளின் கிளைகள் முதலானவை. நமது சுவாசக்காற்று மூக்குவழி செல்லுகையில் அவ்விடமுள்ள சிலேஷ்மஜவ்வால் உஷ்ணமடைந்து தமரகம் இதன் கிளைகள் மார்க்கமாக சுவாசப் பையைப் போய்ச் சேருகிறது. இவ்வுறுப்பிலுள்ள காற்றுக் கண்ணறைகளை சமதரையில் அடுக்காய் விரித்தால் பதினுலாயிரம் சதுரடி விஸ்தீர்ணம் கொள்ளுமென ஒரு நூலாசிரியர் எழுதியிருக்கிறுர்.

3. சுவாசப் பையிலிருந்து ஈரல் தாங்கி என்னும் ஒருவித உறுதியான தட்டை காகிதத்தா ளொத்த நரம்புத் தசையால் வயிறு பாகம் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இதன் வேலையால் சுவாசம் உட்செல்ல ஹேது ஏற்படுகிறது. ஈரல் தாங்கியின் வேலை, ஹிருதயத்தைப் போல அநிச்சா பூர்வமானுலும் இச்சை பிரயத்தினத்தால் சில சமயங்களில் வேலை செய்யக் கூடியதாயுமிருக்கிறது. அது விரிகையில் மார்பறையும் சுவாசப் பைகளும் அகலுகின்றன. இவ்வித செய்கையினுல் அதிகப்பட்ட விடங்களுக்கு வெளியிலிருந்து சுவாஸம் எளிதில் ஓடிச் செல்கின்றது. அது சுருங்குகையில் மார்பறையும் சுவாஸப்பைகளும் சுருங்குவதால் புதிதாய் வந்த சுவாசம் அழுத்தப்பட்டு வெளிவருகிறது.

4. சுவாஸப் பைக்குள் சென்ற வாயுவின்கதி என்னவாகிறதென்று யோசிக்குமுன் இரத்த ஓட்டத்தைப்பற்றி கவனிப்போம். இரத்தம், ஹ்ருதயத்தால் பெரிய நாடிகள், அதன் கிளைகள், தந்துகிகள் இவைகள் மூலமாய் அனுப்பப்பட்டு சரீரத்தின் எல்லா வமைப்புகளுக்கும் பலம், போஷணம், வீர்யம், இவைகளைக் கொடுத்துவிட்டு, இது திரும்பும்போது நாளங்கள் மூலமாகவும் இதர மார்க்கமாகவும் அழுக்குகளோடு ஹ்ருதயத்திற்குச் சென்று அங்கிருந்து சுவாசப்பை சென்று சுத்தமாகி திரும்பிவருகிற விஷயம் முன்னமே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

5. ரத்தம் நாடிவழி செல்லும்போது ப்ரகாசம், சிகப்பு வர்ணம், புஷ்டியுள்ள ப்ராணுதார குணம் இவைகளை உள்ளதாகவிருக்கிறது. திரும்பி நாளவழி வரும்போது அசுத்தமாயும் மங்கலான, நீல நிறமுடையதாயும் சரீரக் கழிவு வஸ்துக்களை

உடையதாயு மிருக்கிறது. ரத்தம் ஹ்ருதயத்தி லிருந்து புறப்படுகையில் மலையிலிருந்து ஓடும் அருவியைப்போல் பரிசுத்த மாயும் வேகமாயும் ஓடிச்சென்று, திரும்புகையில் சாக்கடை வெள் ளம்போல் அசுத்தமாயும் மெதுவாயும் ஹ்ருதயத்தில் வந்து விழு கிறது. இந்த அசுத்த ரத்தம் ஹ்ருதயத்தின் வலது ஸ்ரவத்தில் சேர்ந்து அதிலிருந்து ஜடரத்திலும், இவ்விடமிருந்து முன்பேசிய லக்ஷக் கணக்கான ரத்த சாலங்களால் சுவாஸப்பைக்குள்ளிருக்கும் காற்றுக் கண்ணறைகளின் நாலாபக்கங்களிலும் போய்ச் சேருகிறது. இங்கிருந்து இதை ஆராய்வோம்.

(ஹ்ருதயம் நான்கு அறைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வலப்பக்கத்திலுள்ள இரண்டறைக்கும் இடப்பக்கத்திலுள்ள இரண் டறைக்கும் சம்பந்தம் கிடையாது. ஒரு பக்கத்திலுள்ள மேலறை யினின்றும் கீழறைக்குப் போவதற்கு இடையில் கபாடமிருக்கிறது. மேலிரண்டு பாகங்களுக்கும் ஸ்ரவம் என்றும் கீழிரண்டுபாகங்களுக்கு ஜடரம் என்றும் பெயர். வலது ஸ்ரவம், வலது ஜடரம், இடது ஸ்ரவம், இடது ஜடரம் ஆகிய நான்கு பாகங்களாகிறது).

6. இந்த அழுக்கு ரத்தம் ஹ்ருதயத்தின் வலது ஜடரத்தி லிருந்து புறப்பட்டு நாடி வழியாக அனேகங்களாயுள்ள காற்றுக் கண்ணறைகளின் பக்கங்களில் சேர்ந்தவுடன் எல்லா பக்கத்திலும் சுவாச வாயு அதைச் சூழ்ந்துகொள்ளுகிறது. அவ்விடத்தில் பிராண வாயுவை மாத்திரம் உள்ளே புகவிடவும் ரத்தம் வெளிவரமுடியா மல் தடுக்கவும் கூடியதான பலமுள்ள சுவர்களையுடைய காற்றுக் கண்ணறைகளுடன் சம்பந்தித்திருக்கிறது. ரத்தம் தகன கர்மத்தால் பிராணவாயுவை எடுத்துக்கொண்டு தன்னிடமுள்ள சரீரத்தின் அமைப்புகளிலிருந்து சேகரிக்கப்பட்ட அழுக்கு வஸ்துக்களை கரிய மிலவாயுமூலம் வெளித்தள்ளுகிறது. இவ்விதம் சக்தியடைந்து பிராணுதாரம், புஷ்டியுள்ளவஸ்து, சிகப்பு வர்ணம், ப்ரகாசம், ப்ராணவஸ்து இவைகளோடு கூடியதாய் ரத்தம் சுத்தமடைந்து மறுபடி ஹ்ருதயத்திலே இடப்பக்கத்தில் இடதுஸ்ரவத்தில் போய்ச் சேருகிறது. இது முதலில் இடது ஸ்ரவம் சேர்ந்து இது நிறைந்த பின் அதன் கபாடத்தால் ஜடரத்தில் தள்ளப்படுகிறது. இவ்விட மிருந்து நாடிகள் வழி சரீரம் முழுதும் பரவி ப்ராணுதாரவஸ்துவை பரவச்செய்து ப்ரதான சரீர போஷணைத்திற்கு கைங்கர்யம் (பணி விடை) செய்து வருகிறது. நாள் ஒன்றுக்கு 8850 படி இரத்த வணுக்கள் சுவாச உறுப்பின் தந்துகிகளில் சுத்தியாகி சரீரமுழுதும்

பர்வுகிறதாகத் தெரியவருகிறது. இதை ஆழ்ந்து அறிபவர், இயற்கையின் மேதாவித்வம், ஜாக்கிரதை இவைகளைக்கண்டு ஆனந்த பரவச மடைவார்கள்.

7. சுத்தமான வாயு பூர்ணமாக சுவாசகோசம் சேர்ந்தாலொழிய ரத்தம் சுத்தியடைவதில்லை. இப்படி சுத்தியடையாவிட்டால் போஷணம் குறைவதோடு மரணத்திலும் கொண்டுவிடுகிறது. ஏனெனில் விஷத்தையொத்த மலங்கள் சரீரத்தைவிட்டு வெளிப்படாமல் மறுபடி ரத்த ஓட்டத்தில் சம்பந்தித்துவிடுகின்றன. அதனாலே சரீரத்துக்கு போஷணமும் ஜீவாதாரமும் குறைந்து மரணத்திற்கு ஹேதுவாகிறது. அசுத்தியான காற்று இதைப்போல பெருங் கெடுதி செய்யாவிட்டாலும் அதுவும் ஒருவித கெடுதியையே உண்டாக்குகிறது. பூர்த்தியாக வாயுவை ஆகர்ஷணம் செய்யாவிட்டால் ரத்தவேலை குறைந்து போஷணமும் குறைந்துபோகிறபடியால் பிணி உண்டாகி அஆரோக்கியமும் உண்டாகிறது. இயற்கை சுவாச ஆகர்ஷணம் இல்லாதவர்களின் ரத்தம் மந்த நீலவர்ணமடைந்து வீர்யமற்றக் கூட்டுப்பாடுகளை யுடையதாய் விடுகிறது. சிகப்புவர்ணம் புஷ்டி இவைகளை யடைவதில்லை. இவர்களின் சரீர வர்ணமும் அடிக்கடி மாறுகிறது. சரீர அழகுக்கு சரியான சுவாசம், நிர்மலரத்தம் இவைகள் அவசியம் வேண்டும்.

8. சுவாச தர்மத்தை கொஞ்சமாய் கவனித்தாலும் அதன் பயன் நன்றாய் விளங்கும். ரத்தம் சுவாச கோசத்தில் புதுப்பிக்கப் படாதபோது அரைகுறையான சுத்தத்தோடும் அழுக்குகளோடும் மறுபடி நாடி சேருகிறது. திரும்பிவந்த மலங்கள், சரீர வமைப்புகளுக்கும் தசைகளுக்கும் போஷணத்தைக் கொடாததோடு பிணி நிலையையும் உண்டாக்குகின்றன.

9. ரத்தம் சுவாசகோசங்களில் அடைகிற நல்ல வாயுசம்பந்தத்தால் அசுத்தம் கரியமலவாயு இவைகளைப் போக்குவதுமல்லாமல் சரீரத்தினது இயற்கை வேலைகளைச் செய்யத் தேவையான பிராண வாயுவை ஆகர்ஷித்து எல்லா உறுப்புகளுக்கும் எடுத்துப் போகிறது. ப்ராணவாயு ரத்தத்தில் கலந்து எல்லா தசைகள், சாலங்கள், நரம்பு தசை உறுப்புகள், இவைகளுக்குச் சென்று அவ்விடங்களைச் சீர்ப் படுத்தி புலத்தையும் வீர்யத்தையும் உண்டாக்குகிறது. சுத்த வாயு சம்பந்தமான ரத்தத்தில் 100 பாகத்திற்கு 25 பாகம் ப்ராண வஸ்து இருக்கிறதென்று கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

10. பிராண வாயு சரீரத்தின் வீர்ய சக்திக்கு மாத்திரமல்லாமல் ஜீரணத்திற்கும் தேவையாகிறது. தகன கர்மத்தினாலேயே உணவின் ஜீர்ணமானது பூர்த்தியாகிறபடியால் அங்கே வரும் ரத்தம் பிராணனைத்தரும் வாயுவைக்கொண்டு கொடுக்கவேண்டும். ஆகையால் போதுமான பிராண வாயுவை சுவாசப்பை மூலமாக எப்போதும் எடுத்துக் கொள்ளவேணும். பலத்த அஜீர்ணமும் இளைத்த சுவாசமும் சதா ஒன்று சேர்ந்திருப்பதற்கு இதுவே காரணம். இதைப் பூர்த்தியாய் அறிய தவறக்கூடாது. சரியான சமயோகமில்லாத உணவிலிருந்து பூர்த்தியான போஷணமடைய முடியாததோடு அநாரோக்கியமும் அடைய நேருமென்பதையும் அறியவேண்டும். சுவாசகோசங்களுக்குக்கூட இந்த உணவிலிருந்தே போஷணம் தேவையாகிறதால் போஷணம் குறைந்தால் சுவாசப்பைகளும் பலஹீனப்படுகின்றன. இதனால் பிராணவாயுவின் ஓட்டம் குறைந்து மேலும் மேலும் எல்லா உறுப்புகளும் துர்பலமடைகின்றன. பிராண வாயுக் குறைவானால் போஷண வஸ்துக்கள் குறைவாகி விடுவதல்லாமல் சௌக்கியக் குறைவுமுண்டாகிறது. "சுவாசம் தான் பிராணன்."

11. தகனத்தால் கழிவு வஸ்துக்கள் மாறுவதோடு ப்ராண வாயு சம்பந்தத்தால் உஷ்ணமுமுண்டாகி அந்த உஷ்ணம் சரீர முழுதும் பரவி, சரீர உஷ்ணத்தை சரீரம் எங்கும் ஒரே ரீதியாயிருக்கும்படி செய்கிறது. இயற்கை சுவாசமுள்ளவர்களின் சரீரத்தில் போதுமான உஷ்ணமிருப்பதால் அவர்கள் ஜலதோஷத்திற்குள்ளாவதில்லை. அவர்கள் தேக உஷ்ணம் சீதளத்தைத் தவிர்த்து விடுகிறது.

12. இந்த பிரயோஜனங்களைக் கொடுப்பதுடன் உள் உறுப்புகள், நரம்புத்தசைகள் இவைகளுக்கும் வியாயாமத்தை இயற்கை சுவாசம் கொடுக்கிறது. இது மேனாட்டார் அறியாத விஷயமாயினும் யோகிகள் நன்றாயறிந்திருக்கிறார்கள்.

13. இயற்கை சுவாசமில்லாத காலத்தில் சுவாசப் பைகளின் சிலபாகம் மாத்திரம் வேலை செய்கிறது. பூரண வேலை இல்லாததால் அதன் சக்தி கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் குறைகிறது. அப்பொழுது சரீரமுழுதும் ப்ராண வாயு குறைவால் வருந்த நேரிடுகிறது. மிருகங்கள் இயற்கை கிரமத்திலேயே சுவாசிக்கின்றன. வில்லியர் வேடர்களும் ஆதிமனிதர்களும் இயற்கைப்படியே சுவாசித்து ஆரோக்யம் அடைந்துவந்தார்கள். நவீன நாகரீகம் இயற்

ஙகைக்கு மாருக சுவாசிக்கக்காரணமாகிறது. அது நமது நிஜ அனுஷ்டானங்களை சூறை யாடி விட்டது. ஆகையால் மனிதர்களின் விமோசனமும் க்ஷேமமும் இயற்கை தர்மங்களில் திரும்பிச் செல்வதிலேயே உண்மையில் உள்ளது.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்."

8-வது பாடம்

# போஷணம்.

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி யுணின்'.'—(திருக்குறள்)

மனிததேகம் இடைவிடாமல் மாறுதல் அடைந்துகொண்டிருக்கிறது. தசைகள், மாம்ஸங்கள், எலும்புகள், நரம்புகள், கொழுப்புகள், திரவங்கள், இவைகளின் அணுக்கள் இவை எல்லாம் இடைவிடாமல் அழிவதும் சரீரத்திலிருந்து கழிக்கப்படுவதுமாயிருக்கின்றன, இன்னும் சரீரமாகிற ஆச்சர்யமான பௌதிக கர்மசாலையில் இடைவிடாமல் புதிய அணுக்கள் உற்பத்தியாகி பிறகு ஏற்கனவே அழிந்து நிவர்த்தி செய்யப்பட்ட அணுக்களுக்கு பதிலாக உபயோகப்பட அனுப்பப்படுகின்றன.

2. மனித சரீரத்தையும் அமைப்பையும் ஓர் செடிக்கு சமமாக ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் இயற்கையோடு ஒத்திருத்தல் விளங்கும். விதையிலிருந்து முளையாகவும், முளையிலிருந்து பூ, காய், பழம், விதை முதலியவைகள் உள்ள செடி அல்லது மரமாகவும், ஓர் ஓஷதியைச் செய்வது எது ? நல்ல காற்று, சூரிய வெளிச்சம், தண்ணீர், போஷிக்கும் மண் முதலியவைகள் தான் அந்த ஓஷதி சுகமாய் பூர்ண தசையை யடைய முக்கியமாய் உதவுகின்றன. சௌக்கியமாயும், வலிவாயும், கிரமமாயுமிருப்பதற்கு மனித தேகத்திற்கும் அதே வஸ்துக்கள் தேவையாகின்றன. நல்ல காற்று, சூரிய வெளிச்சம், தண்ணீர், உணவு, ஆகிய இவைகளை ஞாபகத்தில்

வைக்கவேண்டும். நல்ல காற்று, சூரிய வெளிச்சம், தண்ணீர், இவைகளைக் குறித்து இதர பாடங்களில் சொல்லுவோம். உணவைப்பற்றி முதலில் யோசிப்போம்.

3. செடியானது கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் பழைய பாகங்களைத் தள்ளி புதிய பாகங்களை வளர்த்து நிலையாய் எப்படி விருத்தியடைகிறதோ அப்படியே சரீரமும் அழுகிய வஸ்துக்களை அப்புறப்படுத்தி புதிய வஸ்துக்களை அவைகளுக்கு பதிலாய் ஸ்தாபித்து பகலும் இரவும் ஓயாமல் பெரிய வேலையை நடத்திவருகிறது. இந்தப் பெரிய வேலையானது இயற்கை மனதின் ஆதிக்யத்தில் நடப்பதால் காரண மனம் அறிகிறதில்லை.

4. மேல் சொன்ன புதிய வஸ்து சேகரத்தால் சௌக்யம், பலம், சக்தி இவைகள் முக்கியமாய் தேகத்திற்கு கிடைக்கின்றன. இவ்வித சேகரிப்பு இல்லாவிடின் சரீரத்திற்கு குறைவும் மரணமும் நேரும். சுகவாழ்வுக்கு கழிவு வஸ்துக்களுக்கு பதிலாய் புதிய வஸ்து சேகரம் முக்கியமாகிறது. வடமொழியில் உணவைப்பற்றி எழுதியிருக்கும் கிரந்தங்களில் இந்த போஷணம் என்பதே உணவினுடைய முக்கிய பிரயோஜனமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இது உங்கள் மனதில் ஆழ்ந்துப் பதியவே பெரிய எழுத்தில் இந்தப் பதத்தை அச்சிட்டிருக்கிறோம். உணவைப்பற்றி யோசிக்கும்போது போஷணத்தைப் பற்றியே கவனம் செலுத்தக் கேட்டுக் கொள்ளுகிறோம்.

5. யோகிகள் உணவு என்பதை ருசியிந்திரியங்களுக்கு உற்சாகத்தையும் சந்தோஷத்தையும் திருப்தியையும் உண்டாக்கும் வஸ்துவென்று அர்த்தம் செய்துகொள்ள மாட்டார்கள். ஜிஹ்வா சாபல்யத்திற்காக எதையும் சாப்பிடமாட்டார்கள். ஆனால் அதன் பொருள் முதலில் போஷணம், இரண்டாவதிலும் போஷணம், மூன்றுவதிலும், போஷண மென்பதே ஆகிறது என்று யோகிகள் அறிவார்கள்.

6. உணவைக் குறைத்து சதாகாலமும் உபவாசம் செய்வதும், சரீரம் இளைத்தும் ஒட்டியுலர்ந்தும் சக்தியற்று மிருப்பதுமே யோகிகளின் லக்ஷணமென்று மேனாட்டார் மாத்திரமின்றி நம் நாட்டில் சிலரும் நினைக்கிறார்கள். அது சரியல்ல. உணவை சரீரத்திற்கு அனுவச்யமென்று கருதுவது ஆத்ம தர்மத்திற்கு ஒத்ததல்ல. தேகத்திற்குச் செய்யவேண்டிய முதல் கடமை போஷண மென்பதே யோக சாஸ்திரத்தின் முக்கிய ஸித்தாந்தங்களில் ஒன்று. இர

வும் பகலும் தேகத்தை கிரமமாய் போஷிப்பதில், அதாவது அழிந்த வஸ்துக்களுக்குப் பதிலாய் புதிய நல்ல வஸ்துக்களை வேண்டியவளவு சேகரிப்பதில் யோகிகள் முன் ஜாக்கிரதை எடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் யோகிகள் அதிக திண்டிக்காரர்களல்ல. நானாவித மான ரஸவர்க்கங்கள் சேர்ந்த ருசிகரமான உணவை விரும்புகிறவர்களுமல்ல. இப்படிப்பட்ட உணவுகளைக் கண்டால் நகைக்கிறார்கள். சுலபமாய் போஷண சத்துக்களை யடையக்கூடிய உணவுகளையே விரும்புகிறார்கள். உணவின் கருத்தறியாத மனிதர்கள் சாப்பிடுகிற உணவுகளிலுள்ள கெடுதிகளை நன்றாய் அறிந்து, அவைகளைத் தள்ளி முழுமையும் சத்துள்ளதாயும் பூர்ணமாய் போஷணத்துக் குறியதாயு மிருக்கிற சாதாரண உணவுகளில் யோகிகள் நோக்கம் வைக்கிறார்கள்.

7. சரீரயோகத்திற்கு அஸ்திவாரம் எது என்றால்—உணவை உண்கிற விதத்தினாலேயே எல்லாம் உண்டாகிவிடுகிறதென்று எண்ணாமல், சாப்பிட்ட ஆகாரத்தில் அதிகமான பாகம் ஒருவன் சமயோகம் செய்துகொள்ளக் கூடுமானதா யிருக்கிறதென்று அறிவதுதான். அவ்வளவே போஷண மென்பதும். இந்த சித்தாந்தத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டுதான் ஆபஸ்தம்பர் முதலிய அனேக பெரிய தர்ம சாஸ்திர கர்த்தாக்களாகிய மஹாருஷிகள் வடமொழியில் ஆஹ்னிகமென்றும் அனேக ஆரோக்ய நூல்களை எழுதியிருக்கிறார்க ளென்று நம்புகிறதற்கு விசேஷ ஆதாரங்களிருக்கின்றன.

8. குறைந்த அளவாயுள்ள உணவிலிருந்து அதிக அளவு போஷணத்தைக் கவரும்படியாக உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிடுகிற யோகிகளின் உணவு கிரமத்தை அடுத்த பாடங்களில் பேசுவோம். தங்களுடைய சித்தாந்தமே சரியென்றும் பிறருடையது தவறு என்றும் பறையடிக்கும் மேனாட்டு உபவாச சாஸ்திரிகள் ஒரு பக்கம்; அதற்கு எதிராக எதையும் எப்பொழுதும் சாப்பிடுவதிலே கருத்துள்ள அதிக உண்டியை போதிக்கும் சாஸ்திரிகள் மற்றொரு பக்கம்; இவர்களுடைய மார்க்கங்களை அவலம்பிக்காமல் இரண்டுக்கும் மத்தியிலுள்ள மார்க்கங்களை யோகிகள் அனுஷ்டிக்கிறார்கள். மரணத்தையும், துர்பலத்தையும், பிணியையும் தரத்தக்க குறைந்த உணவு அல்லது அனேக நாள் உபவாசம் இவைகளை போதிக்கும் சாஸ்திரங்களையும் ஒப்பாம லிருப்பதோடு அதிகமாய் தின்று தேகத்தைக் கொழுக்கடித்து துர்புத்தி யடையும் வழக்கங்களையும் அங்கீகரிக்காமல் இருதிறத்தாரையும் கண்டு யோக புருஷர்கள் நகைக்கிறார்கள்.

9. யோகிகளுக்கு கெட்ட போஷணமும் அதிக சாப்பாடும் ஏன் கிடையாதென்கிற இந்த கேள்விகளுக்குறிய பதில்கள் வெகு காலத்துக்கு முந்தியே பெயர்களைக் கூடக்கேட்டு அறிய முடியாத அள்வு புராதனமான காலத்திலிருந்த முன்னோர்களால் சித்தாந்தப் படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

10. ஆகையால் சரீரயோக மென்பது எப்பொழுதும் ஒரு பக்கத்தில் உபவாசத்தை போதிக்காமலும், மற்றொரு பக்கம் அதிக போஜனத்தையும் அங்கீகரிக்காமலும் தக்க போஷணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய உணவுகளைச் சாப்பிட்டு தேகத்தை பலப்படுத்தி ஆத்மலாபத்திற்கு தேகத்தை சாதனமாக்கவேண்டுமென்று போதிக்கிறது. சரியான போஷண மில்லாமற் போனால் ஜீரண சக்தி குறைந்து அதனால் தேகம் மெலிந்து அசக்தமாகி பிணி நிலையை யடைகிறதற்கு எளிதில் இடமுண்டாகிறது.

11. உணவின் அளவு அதிகமாகி நன்றாய் மென்று சாப்பிட முடியாமல் உணவை விழுங்கி வயிற்றை பக்குவமில்லாத பதார்த்தத்தினால் நிறைத்து தேகத்தை விருத்தி செய்வதினால் போஷணம் அடைய முடியுமென்பதை தளளிவிட்டு அதுவும் முடிவில் பிணி நிலையை அடைவதற்கு ஹேதுவாகிறது, என்றும் யோகநூல் போதிக்கிறது.

12. "மனிதன் ஜீவிக்க உண்ணவேண்டுமே ஒழிய உண்பதற்கு ஜீவிக்கக்கூடாது" என்றும் தத்வத்தையே யோக சாஸ்திரம் போதிக்கறது. "செவிக்குணவில்லாத போழ்து சிறிது வயிற்றுக்கு மீயப் படும்." (என்பது குறள்) சிறிது என்றும் வயிற்றுக்கும் என்றும் சொன்னபடியால் நாம் சாப்பிடுவதற்கென்றே பிறக்கவில்லை என்றும் உயிரோடிருப்பதற்கு வேண்டிய அளவு சாப்பிடுவதே தகுதி என்றும் ஏற்படுகிறது.

13. யோகி, ஹிதபுக்; மிதபுக்; என்றபடியே, சரீரத்திற்கு வேண்டிய அளவு போஜனப் பிரியனே யொழிய அதிக திண்டிக்காரனல்ல. சாதாரண உணவை புசிக்கையில் கூட அவனது இயற்கைப் பசி, மஹா ராஜாக்களாலும் அனுபவித்தறியாத ருசி, ஆனந்தம், இவைகளை அவனுக்குக் கொடுக்கிறது. உணவில் சோம்பேரித்தனத்தை யடையாமல் சரீர சக்தியை சிக்கனமாக உபயோகித்து விசேஷ போஷணத்தை அடைதலாகிய அற்புத சாமர்த்திய முடையவனே யோகியாகக் கூடும். சாதாரண உணவிலிருக்கும் போஷணத்தைக் கொண்டு திருப்தியடையாமல் மேலும் ஆசை கொண்டு இன்னும் அனேக வஸ்துக்களை வாங்கி சேர்த்து உண்ணு

வதற்கு தன்னுடைய வரும்படி போதாதென்று துக்கித்து வருந்துகிற தன் சகோதரனால் ஒரு பொழுதும் அறிய முடியாத உணவினுடைய இன்பத்தை யோகி யடைகிறான்.

**14.** அடுத்த பாடத்தில் இயற்கை பசி, கிருத்திரிம பசி, இவைகளின் லக்ஷணங்களைப் பற்றி பேசுவோம். ஏனெனில் இயற்கை பசி, கிருத்திரிம பசி, என்கிற பசிவகைகளுக்குள்ள வித்தியாசத்தை உணவுக்கு முன்னதாகவே அறியவேண்டியது அவசியம்.

சுபமஸ்து

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

## 9-வது பாடம்.

# இயற்கை பசி-v-கிருத்திரிம பசி.

## (HUNGER-V-APPETITE)

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி உணின்"— திருக்குறள்

முன் பாடத்தில் கடைசியில் சொன்னபடி மனித தேகத்தில் இயற்கை பசி, கிருத்திரிம பசி, என இரண்டு ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்ட குறிகள் உள. இயற்கை பசி உணவை கிரமமாய் விரும்பும் குறி. கிருத்திரிம பசி உணவை அக்ரமமாய் விரும்பும் குறி. இயற்கை பசியின் முகக்குறி, செந்தாமரையினுடைய இயற்கை அழகை ஒத்திருக்கும். கிருத்திரிம பசியின் குறி வேஷக்காரன் முகத்தில் பூசிய ஹரிதாள வர்ணத்தைப் போல் காணப்படும். இவை இரண்டையும் சாதாரண மனிதன் ஒரேவிதமென்று அஜ்ஞானத்தினால் பிரமிக்கிறான். வித்தியாசமுள்ள விடத்தைக் கண்டு பிடிப்போமாக.

**2.** பால்யம் முதல் கிருத்திரிம பசியால் பழக்கப்பட்டு இயற்கைப் பசியை மறந்திருக்கும் சிறுவர்களுக்கு இயற்கை பசி, கிருத்திரிம பசி, இவைகளின் குறிகள் அல்லது உணர்ச்சிகளை தெரிந்து கொள்வது அதிக கஷ்டம். முன்னொரு

காலத்தில் இந்த உணர்ச்சிகளை அனுபவித்திருந்தாலொழிய அவைகளைப் பற்றி விவரிப்பது பின்னும் கஷ்டம். நேரில் பார்த்த தாகவாவது கேட்டதாகவாவது இருக்கும் விஷயங்களை விவரிப்பது சுலபமாயிருக்கும். பிறவிக்குருடன், செவிடன், மூக்கரையன். இவர்களுக்கு வர்ணம், சத்தம், வாசனை இவைகளை முறையே விவரிக்க முடியாதது போல் இதுவும் கஷ்டமாகும்.

3. கிருத்திரிமபசியிலிருந்து விடுபட்டு இயற்கைப்பசியை அடைந்திருப்பவர் அவைகளின் உண்மையான பேதங்களை நன்றாய் விபஜித்து அறிவார். சாதாரண நாகரீகமுள்ளவர் கிருத்திரிமப் பசியை இயற்கைப்பசியாகவே நினைப்பார். இதை கீழ் உதாரணங்களால் விவரிக்கிறோம். தாகத்தை யோசிப்போம்:—குளிர்ந்த சுத்த நீரை விரும்புவதே உண்மையான தாகத்திற்கு அடையாளமென்று எல்லோரும் அறிந்திருக்கிறார்கள். தண்ணீரால் மாத்திரம் சாந்தியாகக்கூடியதாய் நமது தொண்டையிலும் வாயிலும் காணப்படும் உணர்ச்சியே இயற்கை தாகக்குறியாகும். இயற்கை பசியும் இதைப்போலவே இதன் சுபாவத்தை ஒத்திருக்கிறது.

4. செய்நீர்—லெமனெட்டு, காபி, சோடா இவைகளைப் போன்ற பானவகைகளையும், சாராயம் போன்ற மயக்கமுண்டாக்கத்தக்க குடிவகைகளையும் விரும்புகிற உணர்ச்சியே கிருத்திரிம தாகத்திற்கு அறிகுறியாகும். தண்ணீரையே விரும்பும் இயற்கை தாகத்திற்கும், இந்த கிருத்திரிம தாகத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசம் "ஆனைக்கும் பானைக்குமுள்ள" வித்தியாசம்போல் வெகு ஸ்பஷ்டமாயிருக்கிறது. இதைப்போலவே இயற்கைப்பசிக்கும் கிருத்திரிமப்பசிக்கும் வித்தியாஸம் உண்டு.

5. ஜனங்களில் சிலர் சோடா ஜலத்திற்கு உண்டாகும் அபேக்ஷையை தாகமென்றும், மற்றும் சிலர் சாராயத்துக்குண்டாகும் விருப்பத்தையும் தாகமென்றும் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம். இவர்களுக்கு இயற்கை தாகமிருந்தால் அப்பொழுது மேலே சொல்லிய ருசி பானங்களை இரண்டாவதாகவும் சுத்த ஜலத்தையே முதலாகவும் அவர்கள் விரும்புவார்கள். அவர்களுக்கு நல்ல தீர்த்தம், கிருத்திரிம தாககாலத்தில் உபயோகமற்றதாயிருக்கும். சற்று நிதானித்து ஆலோசித்து தாகசமனத்தில் வந்தால், சாராயம் அல்லது சோடா அத்தனை நன்றாய் தண்ணீரைப்போல் தாகத்தை தணிக்காது. ஏனென்றால் இயற்கை தாகமில்லாமல் கிருத்திரிம தாகத்தால் தூண்டப்பட்ட உணர்ச்சியையே அவைகள்

சாந்தப்படுத்தும். அந்த தாகமானது அனேகரை அடிமையாக்கி இருக்கும் ஸ்வயம் கிருத அனர்த்தம். அதாவது தானாக உண்டாக்கிக்கொண்ட ஓர் கெட்டவழக்கம். இப்பேர்க்கொத்த கெட்ட வழக்க முள்ளவர்களுக்கு சிலகாலம் சென்றதும் இயற்கை தாக மென்பதே போய்விடுகிறது. யோசித்துப் பார்த்தால் இதன் உண்மை அனுபவவித்தமாய் எல்லோருக்கும் புலப்படும். இங்கே குடிவழக்கத்தின் கெடுதிகளை உபதேசிக்கத் தொடங்கினால் அது விஸ்தாரமாகி விடுமாகையால் அதை உபதேசிக்கக் கருதவில்லை. ஆனால் இயற்கைப்பசி, இயற்கைதாகம் இவைகளுக்கும், கிருத்திரிமப்பசி, கிருத்திரிம தாகம் இவைகளுக்கு முள்ள வித்தியாசத்தை மட்டும் காட்டும் பொருட்டே இங்கே சிலவற்றை உதாரணமாகக் கூறினோம்.

6. புகையிலை, சாராயவகை, அபினி, கஞ்சா, முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களை தன்னுடைய ஜீவனத்திற்கு அதிக அவசியமாகும்படி ஒருவன் கிருத்திரிம வழக்கத்தை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளுகிறான். இயற்கை உணவு, நல்ல தண்ணீர் இவைகளைக்கூட மறக்கும் படி கிருத்திரிம பசிக்கு வசமாய் விடுகிறான். இள்மையிற் பழக்கம், "தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்" என்கிற பழமொழியின் பிரகாரம் பிறகு எளிதில் போக்க முடியாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப்பழகப்பழக நாளாவர்த்தியில் அந்தக் கொடிய வழக்கமானது பலத்த வடக்கயிற்றால் கட்டப்பட்ட யானையைப்போல் நம்மையும் கட்டுப்படுத்த, அதன் வசமாகிவிடுகிறோம். காபி சாப்பிடும் வழக்க முடையவர்கள் அதில்லாமல் தலைவலியால் வருந்துவதையும் உதாரணமாய் இவ்விடத்தில் யோசிக்கலாம். அனேகர் தங்களிட ஆஸ்திகளை யெல்லாம் இந்த கெட்ட வழக்கத்திற்கு திருப்தி செய்யும் பொருட்டு செலவு செய்து, முழுவதையும் தொலைத்து விட்டு கடன்காரர்களாகி விடுகிறார்கள். இவ்வாறு கொடியவழக்கத்திற்கு அடிமைப்பட்டு புத்தி இழந்தவர்களில் பலர் தங்கள் குழந்தைகளையும் பெண்ஜாதியையும் பந்துக்களையும் இன்னும் சிலரையும் கூட, அல்ப காரணத்திற்காக கோபித்து, வெறுத்து, அன்பையிழந்து, வஞ்சனை செய்து, தங்களுடைய வயிற்றையேமேலாக எண்ணி எப்படிப்பட்ட உணவையும் எல்லாவற்றையும் தாங்களே தின்று விடுகிறார்கள். அவர்களைஉபத்திரவம் செய்யும்படியாகவும் துணிந்து விடுகிறார்கள். களவு, கொலை முதலிய பாதகங்களுக்கும் அப்படிப்பட்டவர்கள் அஞ்சுவதில்லை. இதை இயற்கையென்று யார் சொல்லுவார்கள். வயிற்றில் போடுவதற் குரியதென்று தோன்றுகிறதையெல்லாம்

சாப்பிடுவதற்கு உண்டாகும் உணர்ச்சியை பசி என்று நினைக்கிறது வழக்கம். இது பிசகு. உணவு என்று தப்பாய் விவஹரிக்கும் சர்க்கரைகளும் கிருத்திரிம பசிக்கு காரணமாகின்றன. இந்த வஸ்துக்களை சாப்பிடும் விஷயத்தில் மனிதனோடு பழக்கப்பட்டபடியால், மாடு, நாய், முதலிய ஜெந்துக்களும்கூட சுபாவத்தை இழந்து, கெட்ட வழக்கத்தினால் மேல் சொன்னவிதமாய் இயற்கைப் பசியை இழந்து கெட்டுப்போகும்படியாக கிருத்திரிமப் பசியை யடைந்திருக்கின்றன. சம்பத்துக்கு தக்கபடி தனவான்களின் குழந்தைகள் பால்யத்திலேயே கிருத்திரிம பசிக்கு பழக்கப்படுகிறார்கள். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சம்பத்து அதிகமோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு சுலபமாய் கிருத்திரிம பசியும் பலக்கிறது. அப்படிப்பட்ட குழந்தைக்கு வயது அதிகமாக அதிகமாக இயற்கைப்பசி என்பதே முற்றிலும் மறந்து விடுகிறது.

7. பசியின் இயற்கைக்குறியை ஜனங்கள் சில சமயங்களில் தொந்திரவு உள்ளதாகக் கூறுகிறார்கள். சில சமயங்களில் வெளியூர் பிரயாணம் நேர்ந்து நல்ல காற்றில் சஞ்சரித்து வியாயாமம் செய்த் காரணத்தால் இயற்கைப் பசியை யடைந்து இதுவரையில் அறியாத ருசியோடு பள்ளிப் பிள்ளைகளைப்போல் உணவை உண்கிறார்கள். வீட்டிலேயே தங்கி வயிற்றை திணித்துக்கொண்டிருந்த வழக்கத்தை விட்டு மேற் கூறியவிதமாய் சரீரத்திற்கு வேலையைக் கொடுத்து உழைத்து வந்தமையால் நல்ல பசி யடைந்து அதிக ருசியோடு உணவை உண்ணும்படியாயிற்று.

8. தனவான்களில் சிலர் சேர்ந்து உல்லாசமாகக் காலம் கழிக்க சமுத்திர யாத்திரை செய்து வருகையில், கப்பலுடைந்து சமுத்திரத்திலகப்பட்டு, உணவுகள் கிடைக்காமல் சாதாரண உணவைக் கொண்டு ஒருவாரம் அல்லது பத்து நாள்கள் காலம் கழிக்க நேர்ந்தமையால், அவர்களை வெகுகாலமாய் பிடித்திருந்த அஜீரண ரோகம் குறைந்து ஆரோக்கியத்திற்குப் பிரகாசமான நல்ல குறிகளும் இயற்கைப் பசியுமடைந்தார்களென்கிற சங்கதியை புஸ்தகத்தில் படித்தும் கேட்டு மிருக்கிறோம். அவர்களுக்கு கிரம போஷணைத்திற்குரிய வஸ்துக்கள் கிடைத்தனவாதலால், வெகு காலமாய் தேகத்தில் தங்கி விஷமித்து வந்த கெட்ட பதார்த்தங்கள் கழிக்கப்பட்டு சரீரம் சௌக்கியமடைய இது ஹேதுவாயிற்று. பிறகு அவர்களுக்குண்டான தேக சௌக்கியமானது, இயற்கைப் பசியை தங்களது கெட்ட நடவடிக்கையால் கிருத்திரிமப்பசியாகமாற்றிக்கொள்ளும்வரையிலும் இருந்தது.

9. இயற்கைப் பசி, இயற்கை தாகம், இவைகளின் அறிகுறியானது தொண்டையிலும் வாயிலுமுள்ள நரம்புகள் வழியாக வெளியாகிறது, இயற்கைப் பசி யுள்ளபோது தொண்டையிலும் வாயிலும், உமிழ்நீர் கோளங்களிலும் ஓர்வித உணர்ச்சியை உண்டு பண்ணுவதோடு உமிழ்நீர் சுறந்து வேலை செய்ய சித்தமாகிறது. உதரம் ஒருவித குறியையும் காட்டுவதில்லை. வயிற்றில் ஒருவித உணர்ச்சியும் உண்டாவதில்லை. சுத்தான்னத்தை அதிக இன்பத்தோடு உண்ண இச்சை யுண்டாகிறது. வயிற்றில் களை, காலி, கிள்ளுதல், ஒன்று மில்லா திருத்தல் இவைகளைப் போன்ற எவ்வித குறிகளும் இருக்கிறதில்லை. இக் குறிகள் எல்லாம் கெட்ட குறிகளாகையால் க்ருத்திரிமபசி குடிகொண்டிருப்பதை அறிவிக்கின்றன. சாராயக் குடி வழக்கம், வயிற்றைக் கிள்ளல் முதலிய குறிகளைக் காட்டியதை அனுபவித்தவர்களுக்குத் தெரியும். வயிறு காலியாயிருக்கும் குறி க்ருத்திரிமப் பசிக்காரர்களுக்கு எப்போதும் உண்டு. புகையிலை வழக்க முள்ளவர்களும் இந்தக் குறிகளை உணர்கிறார்கள்.

10. யுக்த வயதடைந்த ஒருவன் தன் பால்யத்தில் தாய் சமைத்தளித்த உணவின் ருசியைப் போல் இப்போது உணராததின் காரணம் — அவ்வித சுலபமான இயற்கை அன்னத்தை சாப்பிடுவதை விட்டு நூதனமாய் ஏற்பட்ட க்ருத்திரிம பசியேயாம். பிறகு இந்த க்ருத்திரிமப் பசியைசாந்தப்படுத்தி திருப்தி யடையவேண்டியதாயிருக்கிறது. ஆகையால் முன்னே வழக்கமாய் ருசியைக் கொடுத்து வந்த அன்னம் இப்போது அவனுக்கு ருசிப்பதில்லை. இயற்கை வாழ்வுக்குத் திரும்பினால் தாயைப்போல் அதிக ருசியாகச் சமைக்கக்கூடிய அநேக சமையல்காரர்களைப் பார்க்கலாம். முன்மாதிரி பிள்ளை பருவத்தை அடையலாம்.

11. இவைகளெல்லாம் சரீர யோகத்தில் எப்படி சம்மந்தப் படுகிறதென்று சம்சயம் உண்டாகக்கூடும். யோகி இயற்கைப் பசியடைந்து அதை நன்றாய் பரிணமிக்கும்படி செய்கிறான். ஒவ்வொரு கபள உணவிலும் உள்ள போஷணம், இன்பம், இவைகளையும் அடைகிறான். தவிர அடுத்த பாடத்தில் சொல்லப்படும் கிரமத்தில் உண்கிறான். பசியால் வருந்தும் சன்னியாசியைப்போலல்லாமல் ருசிகரமான இயற்கைப் பசியை யுடையவனாயிருப்பதால் பஞ்சபக்ஷ்ய பரமான்னம் உண்டவன் அனுபவிக்கும் ஆனந்தத்தைப் போலுள்ள திருப்தியையும், போஷணத்தையும் அடைகிறான். இதற்கு அவனது இயற்கைப் பசியே காரணம்.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்."

## 10-வது பாடம்

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி உணின்"

# உணவிலிருந்து பிராணனை ஆகர்ஷிக்கும் யோக தத்துவம்.

(பஞ்ச பிராணாஹுதி)

அனேக கடமைகளை ஒன்ருய்ச் சேர்ப்பதிலும், அப்படிப்பட்ட கடமைகளைச் செய்யும் வேலையை இன்பமுடையதாகச் செய்வதிலும் உள்ள ஸர்வசக்தியினுடைய சாமர்த்தியங்களுக்கு அனேக நிதர்சனங்களுண்டு. அப்பேர்ப்பட்டவைகளில் முக்கியமானது கீழ் விவரிக்கப்படுகிறது. ஏககாலத்தில் எப்படி பல தொழில்களை சரீரத்தில் நடக்கும்படி இயற்கையானது செய்து வருகிறதென்றும், சரீர வேலைகளில் அநேக முக்கிய கடமைகளை எப்படி சுகமுள்ளதாகச் செய்கிறதென்றும் நாம் இந்த பாடத்தில் கண்டறியலாம்.

2. உணவிலிருந்து பிராணாகர்ஷணம் செய்யப்படுகிறதென்கிற யோகத்தத்துவ விஷயத்தைப்பற்றிச் சொல்ல முதலில் இந்த பாடத்தில் உபக்ரமிப்போம். மனிதன் உண்ணுகிற ஆகாரத்திலும், பிராணிகளுடைய உணவிலும் தேக தாரணத்திற்கு வேண்டிய பலத்தையும், வீர்யத்தையும் கொடுப்பதற்கு அதிமுக்யமான ஒருவித பிராண வஸ்துவிருக்கிறதென்றும், வாய், பல், நாக்கு, இவைகளிலுள்ள நரம்புகள், உணவிலுள்ள அந்த பிராணவஸ்துவை ஆகர்ஷிக்கின்றனவென்றும், யோக தத்துவம் சித்தாந்தப்படுத்துகிறது. வாயில் மெல்லுவதால் உணவிலுள்ள அணுக்கள் பிரிந்திருக்கிறபடியால், அவைகளிலிருந்து பிராண வஸ்துவை அவ்விடத்திலுள்ள நரம்புகள் சுலபமாய் ஆகர்ஷிக்கின்றன. உமிழ்நீரைக் கலந்து உணவை மெல்லுவதினல் அந்த உணவணுவிலிருக்கும் பிராண வஸ்துவின் மின்சார இமிக்கள் (electrons) நன்ருய்ப் பிரிந்து நரம்புகளால் ஆகர்ஷிக்கும்பொருட்டு பக்குவப்படுகின்றன. இப்படிப்பட்ட பிராணவஸ்து ஒன்று ஆகர்ஷிக்கப்படுகிற' தென்கிற இந்த உண்மையானது, மேனுட்டு தேகதத்துவ நூலாசிரியர்களால் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. இக்காலத்திய ரஸாயன சாஸ்திர

பரிசோதனைகளுக்கும் இந்த விஷயம் அகப்படவில்லை. ஆனாலும் அவர்களால் மறுக்கமுடியாது. பிரிக்கப்பட்ட இந்த பிராணவஸ்து வின் இமிக்கள், வாயின் நரம்புகள்வழியாக மாம்சம், எலும்பு, இவை களுக்குள் புகுந்து பிரதிதசை நரம்புகளின் மூலமாக சரீரத்திலுள்ள மூலக்களஞ்சியம் சேர்ந்து, இவ்விடமிருந்து தேவைகளுக்குத் தக்க படி ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் அதன் சாலங்களுக்கும் சென்று பலம், வீர்யம் இவைகளைத் தருகின்றன, இது கேவலம் தத்துவம். இதனுடைய விவரத்தை எம்மால் கூடியவரையில் விளக்கிக் காட்டுவோம்.

3. நாம் உட்கொள்ளுகிற சுவாசத்திலேயே விசேஷ பிராண வஸ்து இருக்க, எதற்காக உணவிலிருந்து கஷ்டப்பட்டு இயறகை சக்தியானது வேறொரு பிராணவஸ்துவை சேகரிக்கிறதென்று சொல்லவேண்டு மென்கிற கேள்வி பிறக்கலாம். உணவிலிருந்து பிராண வஸ்துவை எடுத்துக்கொள்ள அதிக தேகசக்தி வியர்த்த மடையாதாவென்றும் தோன்றும். இது ஆச்சர்யமான விஷயம் தான். ஆனால் இயற்கையின் சமத்காரமான செய்கையென்றே சொல்லவேண்டும். எல்லாவிதமான காந்த சக்தி அல்லது மின்சார சக்தியும் பொதுவாக மின்சார சக்திதான். அதுபோல எல்லா வகையான பிராண சக்தியும் பிராண சக்திதான். ஆனால் சரீரத் தின் பல வேலைகளுக்குத் தக்க பலவித மின்சாரசக்திக ளிருப்பது போல அநேகவிதமான பிராணசக்தி பரிணாமங்களும் உண்டு. வாயுவிலுள்ள பிராணசக்தி ஒருவித வேலைக்கும், ஜலப்பிராண சக்தி மற்றொருவிதமான வேலைக்கும், உணவிலுள்ள பிராணசக்தி மூன்று வது விதமான வேலைக்கும் உதவுகிறது. இந்த விஷயத்தில் இதைக் காட்டிலும் விசேஷமாய் ஆராய்ச்சி செய்தல் இவ்விடத் திற்கு அவச்யமில்லையாதலால் இம்மட்டோடு நிறுத்துகிறோம். ஆரம்பித்த விஷயம், மேலே சொன்ன பிரகாரம் நமது உணவை மென்று சாப்பிடும்போது இமி இமியாய் பிரிந்து வாய் நரம்புகளில் சேகரிக்கப்படும் பலத்தையும் வீர்யத்தையும் கொடுக்கத் தக்க உண வின் பிராணவஸ்து அந்த உணவிலேயே இருக்கிற தென்பதுதான்.

4. உணவைக் கடித்து மெல்லுதல், உமிழ்நீர் கலத்தல் ஆகிய கர்மங்கள் நடக்கும்பொழுது, அதே இடத்தில் ஏக காலத்தில் உணவு ஜீர்ணிக்கப் பக்குவப் படுவதோடு பிராண சக்தி ஆகர்ஷண முமாகிய இரண்டு தொழில்களும் நடக்கும்படி ஒன்றாய் சேர்ந்திருக் கும் இயற்கை யென்னும் சர்வ சக்தியினுடைய ஏற்பாட்டை கவ னிப்போம். இயற்கை தர்மம் ஆகாரத்தை விழுங்கு முன் கடித்து

மெல்லுதல், உமிழ்நீர் கலத்தல் ஆகிய இவ்விரண்டு கர்மத்தையு முடையது. இந்த இரண்டு கர்மங்களும் அரைகுறை வேலையாகத் தயங்கிப் போனால் அஜீரணத்தில் கொண்டுவிடும். நன்றாய் கடித்து மெல்லுதல் மனிதனுக்கு இயற்கையாயினும் கெட்ட வழக்கத்தினால் சூழ்ந்திருக்கும் நாகரீகங்களுக்கு அடிமைப்பட்டவன் அதிலிருந்து நழுவுகிறான். கடித்து மெல்லுதல், உமிழ்நீர் கலத்தல், இவைகளை ஹேயமாய் எண்ணாமல் சரியாய்ச் செய்து சாப்பிட்டால் இவைகள் சுலபமாய் விழுங்க உதவுவதோடு வயிறு, சிறு குடல் இவைகளின் திரவங்கள் ஆகாரத்தில் சரியாய்க் கலக்க உபயோகமாகின்றன. தவிர ஜீரணத்திற்கு அவசியம் உதவும் படியான உமிழ்நீர் சுரப்பும் அதிகப்படுகிறது. ஏனெனில் இதர போசிப்பு திரவங்களால் செய்யமுடியாத வேலையை உமிழ்நீர் செய்கிறது. கடித்துமெல்லுதல், உமிழ்நீர் கலத்தலாகிய இவ்விரண்டும் ஜீரண வேலைக்கு ஒரு முக்கிய அங்கம். சுக ஜீரணத்திற்கு கடித்து மெல்லுதல், உமிழ்நீர் கலத்தல் இவ்விரண்டு கர்மங்களும் முக்கிய காரணமாவதோடு அதற்கு வேண்டிய மூல வஸ்துக்களென்று தேகதத்துவ சாஸ்திரிகள் போதிக்கிறார்கள். இதர விசேஷ சாஸ்திரிகளும் இவ்விரண்டு கர்மங்களுக்கும் விசேஷ ஏற்றத்தைக் கொடுக்கிறார்கள். அவர்களில் ஹோரேஸ் ப்ளச்சர் (Horace Fletcher) என்னும் அமெரிக்கா தேசத்திய தேகதத்துவ சாஸ்திரி இந்த ஆகர்ஷணத்தில் ஆச்சர்யப்படக்கூடிய நிதர்சனங்களைக் கொடுத்திருக்கிறார். தவிர யோகிகளுக்கு பிராணாகர்ஷணத்திற்குதவுகிற மாதிரியான மெல்லுகிற கர்மத்தையும் ஒத்திருக்கும் ஒரு திட்டத்தைக் காட்டி ஜீரணத்திற்கு அது உதவுவதாகவும் அவர் போதிக்கிறார். உண்மையில் யோகிகள் செய்கிற இந்த பிராணாகர்ஷணமும், சாதாரணமாய் சரீரத்திற்கு வேண்டிய ஜீர்ண ஸஹாயமும் இப்படி மெல்லுவதால் உண்டாகின்றன. இயற்கையின் சிக்கனமான இந்த வியாபாரம் ஆச்சர்யப்படத் தக்கதாயிருக்கிறது. உணவை அதிகசிறு துண்டுகளாகக்கடித்து நன்றாய்மென்று இமி இமியாகப் பிரித்து உமிழ்நீரைக் கசியச்செய்து உண்ணும் போது ஜீர்ண ஸகாயமும், அதே காலத்தில் உணவிலுள்ள பிராண சக்தி இமிகளை ஆகர்ஷித்தலுமாகிய இவ்விரண்டு இயற்கை ஏற்பாடுகளும் சர்வசக்தியின் அற்புத சாமர்த்தியத்தை காட்டுகின்றன.

5. இயற்கைப் பதவியிலிருக்கையில் மனிதனுக்கு மெல்லுதல் அதிக இன்பத்தைக் கொடுத்தது. அதுபோல குழந்தைகளுக்கும் தாழ்ந்த பிராணிகளுக்கும் இன்றைக்கும் இந்த மெல்லுகிற தொழிலானது இன்பத்தையே செய்கின்றது. மாடு முதலிய பிராணிகள்

உணவைக் கவ்வி அசைபோட்டு அதிக இன்பத்துடன் உண்கின்றன. குழந்தைகளும் பெரியோர்களிடத்தில் உபதேசம் பெற்றுவது அல்லது அவர்கள் சாப்பிடும் மாதிரியை கவனித்தாவது கெட்ட வழக்கங்களைக் கற்றுக்கொள்ளும் வரையில் உணவை வாயில் போட்டவுடனே விழுங்காமல் அதைச் சப்பி, உறிஞ்சி, குதப்பி மனிதர்களைக் காட்டிலும் அதிக நேரம் உணவை வாயில் வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இம்மாதிரியாக குழந்தைகள் தங்கள் உணவை அதிக நேரம் வாயில் வைத்திருப்பதற்கு காரணம் ருசி இன்பமே என்று ப்ளச்சர் சொல்லுகிறார். ஆனால் யோகிகள் ருசி இன்பத்தோடு கூட வேறொரு உணர்ச்சியும் அந்த இடத்தில் இருப்பதாக சொல்லுகிறார்கள். வாயிலிருக்கும் உணவு தொண்டைவழி செல்வது தெரியாமல் தானே உள்ளே இறங்கிவிடும்படி அத்தனை நன்றாய் மெல்லுதல், குதப்பல் அதிக நேரம் வாயில் வைத்துக் கொள்ளல், நன்றாய் திரவமாய் கரையச்செய்தல் முதலிய தொழில்கள் சரீர ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமென்று யோக தத்துவம் அறிந்த யோகிகள் சொல்லுகிறார்கள். தவிர இந்த கர்மங்களால் ஒருவித திருப்தியும் இன்ப உணர்ச்சியும் ருசி முதிர்ச்சியும் உண்டாவதாகவும் கூறுகிறார்கள். ப்ளச்சர் துரையும் ருசியுள்ள வரையில் அந்த உணவிலிருந்து ஆகர்ஷணம் பண்ணும்படியான போஷண வஸ்துக்கள் அந்த உணவில் இருக்கின்றன வென்று கூறுகிறார். இது ரொம்ப வாஸ்தவம். ஆனால் அதற்குமேல் அதோடு கூட மற்றொரு ஆகர்ஷணம் நடக்கிறது. அதுதான் பிராண சக்தி. உணவிலுள்ள எல்லா பிராண சக்திகளையும் சரீரமாகர்ஷிக்கும் வரையில் ஆகாரத்தை விழுங்காமல் வாயில் வைத்திருப்பதால் இந்த சாதாரணருசி அல்லாமல் வேறொருவிதமான திருப்தியும் உண்டாகிற தென்பதுதான் யாம் கூறும் விஷயம். யோகிகளின் உணவு தர்மத்தை பின்பற்றி அதிசுலபமாய் ஆகாரத்தை உண்டால், வாயில் அதிக நேரம் வைத்துக்கரையச்செய்து தொண்டைவழியாக செலுத்துவது மாயமாம்படி உணவை உண்ண விரும்புவதோடு, நன்றாய் மெல்லாமல் உடனே விழுங்கும் வழக்கத்தில் வெறுப்பையும் ஒரு மனிதன் அடைவான். தற்காலத்தில் உங்களுக்கு அதிக பிரியமுள்ள உணவுகளையாயினும் அல்லது அப்படி பிரியமில்லாத சாதாரண உணவுகளையாயினும் மேலே சொன்ன விதமாகச்சாப்பிட்டால், அந்த முறை திருப்தியையும் ருசியையும் ஆரோக்யத்தையும் உண்டாக்கு கிறதென்பதை நீங்களே கண்டறியலாம்.

6. இந்தப் பிராண வஸ்துவைப்பற்றி ஐரோப்பிய சமூகத்தாருக்கு விவரிக்க போதுமானதாயும் தகுந்ததாயும் ஆங்கிலேய பதங்கள் அந்த பாஷைகளில் கிடையாது. ஏனென்றால் அவர்கள் இந்தப்பிராண சக்தி விஷயமாய் ஆராய்ச்சி செய்து அதன் விஷயங்களை இன்னும் கண்டு பிடிக்கவில்லை. இந்தப் பிராணவஸ்து ஆகர்ஷண விஷயமாய் உண்மையை வெளியிட முடியாததினாலே அதற்கு பதிலாக அதைப்போன்ற சில உணர்ச்சிகளை உதாரணங்களாக இங்கு எடுத்து விவரிக்கிறோம். அவைகள் பார்வைக்கு நகைப்புக்கிடமாயிருந்தாலும் இருக்கலாம்.

(1) விசேஷ பலத்தையும், வீர்யத்தையும் உடையவர்கள் சமீபத்தில் [Near highly magnetic person] அணுகி அவர்கள் பலத்தை ஆகர்ஷிப்பதால் உண்டாகும் இன்பம் யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

(2) பிராணசக்தி பூர்ணமாகி வெளியேவழிந்து செல்லும்படியாயிருக்கிறவர்கள் தங்கள் சமீபத்தில் வருபவர்களை தங்களைப்போல் பலவான்களாக்கி திறமையுள்ளவர்களாகச் செய்வதால் அப்படி சம்பந்தப்பட்டவர்கள், அந்த மஹாபுருஷர்களை விட்டுப் பிரிய மனமில்லாமல் எப்பொழுதும் அவர்கள் சமீபத்திலேயே இருக்க விரும்புகிறார்கள். (3) அதிக பிரீதியுள்ள வஸ்துவின் சேர்க்கையாலும், அதனுடைய ஒரு சிறு முத்தத்தினாலும் உள்ளங்குளிர தேகம் புளகாங்கிதமாகி, ஆனந்த உணர்ச்சி (magnetism) நமக்கு பாதாதிகேச பர்யந்தம் நிறைந்து போகும்படி இருப்பதையும் அனுபவித்திருக்கிறோம். இந்த உபமானங்களில் கூறப்பட்ட இன்ப உணர்ச்சிகளெல்லாம் இந்த பிராண வஸ்துவின் ஆகர்ஷண சுகத்தைப் போன்றதாக ஏதோ ஒன்று இருக்கலாமென்று தெரிவிக்கிறதேதவிர அதை பூர்த்தியாய் விவரிக்க சாத்தியமில்லை. சரியான உணவை இயற்கை வழியாக உண்டால் அதிலிருந்து நமக்குண்டாகிற இன்பமானது இருவிதமாகி ருசிமாத்திரமல்லாமல், பிராணாகர்ஷணமும் நடக்கிறபடியால் (absorption of food Prana or magnetism) அந்த உணவினால் வந்த இருவித உணர்ச்சிகளையும் நேரில் அனுபவித்தறிந்தாலொழிய மேலே சொல்லப்பட்ட உபமானங்களைக்கொண்டு அறிந்துகொள்ளப் பிரயத்தனப் படுவது நகைப்புக்கிடமாகவே இருக்குமென்று நினைத்து இந்தமட்டோடு நிறுத்துகிறோம்.

7. க்ருத்திரிமப் பசியை இயற்கைப் பசியால் ஜெயித்தவர், வரட்டு ரொட்டி அல்லது அடையை உண்டாலும் அதிலுள்ள போஷணத்தால் திருப்தியை அடைவதோடு மேல் விவரித்த ருசியையும் அடைகிறார். க்ருத்ரிமப் பசியை ஜெயிக்க கொஞ்ச கால பழக்கமே தேவையாகிறது; அதிக பிரயத்தினம் வேண்டுவதில்லை. அதிக போஷண உணவு அதிக திருப்தியைக் கொடுக்கும். அப்படிப்பட்ட உணவில் அதிகப் பிராண சக்தியும் சேர்ந்திருக்கும். இதுவும் இயற்கை அற்புத அறிவுக்கு ஒரு உதாரணம்.

8. யோகி திருப்தியாகிறவரையில், ஆகாரத்தை வெறுமனே விழுங்காமல் நிதானமாய் ஒவ்வொரு கவளத்தையும் நன்றாய் மென்று உண்கிறான். நிதானமாய் உணவு கரைந்து இயற்கையாகவே உட்செல்ல நேரிடுகிறபடியால் வாயில் உணவு இருக்கும் பரியந்தம் இந்த திருப்தியுணர்ச்சி இருந்துகொண்டே இருக்கிறது. உண்ணும்போது யோகியானவன் தாடைகளை நன்றாயசைத்து, உணவை பற்களால் சீராட்டி, நாக்கினால் அன்புடனே தாலாட்டி; நெட்டைவிட்டு வாய், பல், நாக்கு இவ்விடமுள்ள நரம்புகளால் உணவிலுள்ள பிராண சக்திகளை யெல்லாம் ஆகர்ஷிக்கிறோமென்றும் ஞாபகத்துடனும் தன்னை புரோச்சாகப்படுத்தி பலப்படுத்திக் கொள்ளும் பொருட்டும், வீர்யகளஞ்சியத்தை நிரப்புகிறோமென்னும் எண்ணத்துடனும் தனது ஆகாரத்தை உண்கிறான். தவிர சரீர கட்டட வேலைகளுக்கு வேண்டிய வஸ்துக்களை வயிறு, சிறுகுடல் முதலிய உறுப்புகள் ஜீரணித்துக்கொள்ளும் பொருட்டு அவைகளுக்குப் பக்குவப் படுத்திக் கொடுக்கிறோமென்னும் ஞாபகத்துடனேயும் உண்கிறான்.

9. யோகி ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் புத்தியை உபயோகிப்பவனாகையால் சாதாரண மனிதர்களைவிட அதிக போஷணத்தை தனது உணவிலிருந்து அடைகிறான். அரைகுறையாய் மென்று வேகமாய் விழுங்குபவர்களின் உணவிலுள்ள சத்துப் பொருள்களில் பெரும்பாகம் வியர்த்தமாகி சரீரவமைப்புகளில் சம்பந்திக்காமல் அதிக காலம் தங்கி அழுகி துர்நாற்றமடைந்து மலமாகக் கழிவதுபோலல்லாமல், ஒவ்வொரு தோலா எடையுள்ள உணவும் கூட எவ்வளவு போஷணத்தை கொடுக்கக்கூடுமோ அவ்வளவையும் முழுமையும் யோகிகள் எடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். பெரும்பாகமாக போஷணம், பிராண வஸ்து இவைகளை பூர்த்தியாக ஆகர்ஷிப்பதால் சத்துப்பாகமெல்லாம் சரீரத்தில் உபயோகப்பட்டுப் போக, நீக்கப்படவேண்டிய பாகம் மாத்திரம் தான் அவர்களுடைய சரீரத்தை விட்டு கழிகிறது.

யோகிகள் உணவை நன்றாய் மெல்லுவதால் ஜீரணத்திற்கு அவசியமான உமிழ்நீரும் இதரத்ரவங்களும் உணவில் நன்றாய் ஊடுருவிக் கலக்கின்றன. அதனால் பிராண இமிகளெல்லாம் பிரிந்துவிடும்படி செய்கிறார்கள். மசிப்பதில் தாடை, கன்னம் இவைகள் வேலையால் நரம்புகள் எடுக்கும் பிராண இமிகள் உணவிலிருந்து புதிது புதிதாக பிரிகின்றன. அனிச்சா நரம்புத் தசைகள் மூலமாக பிராண இமிகள் நிதானமாய் உட்செல்ல உணவை அதிகநேரம் வாயில் வைத்திருக்கிறார்கள். தவிர பிராண சக்தியை முழுதிலும் எடுத்து சரீரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளும் பரியந்தம் உணவின் பூர்ண அனுபவம் அவர்களுக்குண்டு. போதுமான அவகாசம் கிடைத்த போது ஒரு சிறிய கற்கண்டு கட்டியை வாயில் போட்டுக்கொண்டு சப்பினால் அது எப்படி கரைந்து திரவமாய் போய் விடுகிறதோ, அதே மாதிரி ஒரு கபள உணவை (ஆகார நியமனப்படி கட்டை விரல், பவித்திரவிரல், நடுவிரல் இம்மூன்று விரல்களால் சேர்த்து எடுக்கக்கூடிய அளவே கபளமென்பது. ஆள்காட்டிவிரலையும் சுண்டு விரலையும் சேர்க்கக்கூடாது.) வாயிலிட்டு நிதானமாய் மசித்து சிறுகச்சிறுக த்ரவமாக்கி உட்செல்லும்படி பரீக்ஷை செய்து பார்த்தால் இதன் கருத்தும் உண்மையும் நன்றாய் விளங்கும். உணவிலிருந்து பிராண இமிகள் பிரிந்து நிதானமாய் வயிறு சேரும் பரியந்தம் அநிச்சா நரம்புத் தசைகளின் வேலையினுடைய சாமர்த்தியத்தைப் பார்த்து ஆனந்திக்கும்பொருட்டு சோதனையாக ஒரு துண்டு ரொட்டியை வாயிலிட்டு எவ்வளவு நேரம் வாயிலிருக்கிறதென்று பார்க்க வேண்டுமென்கிற எண்ணத்துடன் நிதானமாய் மசித்தால் அந்த ரொட்டியானது துண்டுகளாகி கஞ்சியாகி த்ரவமாகி நிதானமாய் மேல் சொன்னவிதமாய் உட்செல்லாமல் அதிக காலம் வாயில் நிற்பதை அறியலாம். சாதாரண ரீதியில் உணவு கொடுக்கும் போஷணம் இரண்டு மடங்கானால் இந்த வகையில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் போஷணமும் பிராண சக்தியும் மூன்று மடங்கு அதிகமாயிருக்குமென்று உணர்ந்துஅறியலாம். தொண்டை த்ரவமாக்கப்பட்ட வஸ்துக்களை மாத்திரம் உட்போகும்படி செய்ய தெய்வ அமைப்புடையது என்பதையும், அத்தொண்டையை, கடினரூப உணவுகளை உண்ணச் சொல்லி அக்கிரமமாய் நிர்பந்திக்கும் துராகிருத செய்கை 'தெய்வமிகழ்தலை' ஒப்பாகுமென்பதையும் யோகிகள் திட்டமாய் அறிந்திருக்கிறார்கள். சில சமயங்களில் மயிர், தொண்டையில் சிக்கி கஷ்டப்பட நேரிடுவதைப் பார்த்தால் தொண்டையானது த்ரவரூபத்துக்கே ஏற்பட்டதென்னும் உண்மை நிதர்சனமாகிறது.

10. பால் விஷயத்தில் மற்றொரு நிதர்சனத்தைக் காணக் கூடும். கெட்டி உணவுகளைப்போல் பாலுக்கு கடித்து துண்டு களாக்கி மசிக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. கால் படி பாலை பீல் பீலாய் உறிஞ்சிக்குடித்தால் பாலின் அம்சங்கள இமிஇமியாய் பிரிந்து நரம்பு வழியாய் சரீரத்தில் ஆகர்ஷிக்கப்படும்பொழுது வாயில் வைத்து நாக்கினால் புறட்டிக் கொண்டிருந்தால் எவ்வளவு போஷணையும் பிராண சக்தியும் ஆகர்ஷிக்கலாமோ அதில் எட்டில் ஒருபங்குகூட வேகமாய் விழுங்குவதினால் உண்டாவதில்லை என்று அனேக பரிசோதனைகளால் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். குழந்தை களுக்கு பல் முளைக்கும்வரையில் பெரியவர்களுக்குள்ள மாதிரி உமிழ்நீர் த்ரவமில்லாமல் அக்காலத்திய தாய்பாலுக்கு மாத்திரம் வேண்டிய, ஓர்வித சொள்ளு என்னும் த்ரவமிருக்கிறதென்றும் அப்படியிருந்தும் தாய் முலையிலிருந்து பீல்பீலாய் உறிஞ்சி நன்றாய் கடிப்பதுபோல் தாடையை அசைத்து நாக்கால் சிராட்டிக்கொண்டு அதிகநேரம் வாயில்பிராண இமிகளெல்லாம் பிரியும் பரியந்தம் வைத் திருக்கிறதென்றும் அடிக்கடி பார்க்கிறோம். இப்படி குழந்தைகள் பாலுண்ணும்பொழுது வயது சென்றவர்கள் போல உணவைக்கடி த்துபிரித்தல்,உமிழ்நீர் கலத்தல் இவைகளில்லாமையால் தாய்ப்பாலை குழந்தைகள்சிக்கிரம் குடித்துவிட்டால் தாய்க்கு அதிக காலநஷ்டம் நேராது என்று தோன்றும். அப்படி யிருந்தும் அதிக நேரம் குழந்தைகள் பாலை வாயில் வைத்திருப்பது பிராணாகர்ஷண கருத்தை நன்றாய் விளக்குகிறது.

11. யோக வித்தியார்த்திகளை இதுவிஷயமாக தாங்களே தங் கள் விஷயத்தை பரிசோதிக்கச் சொல்கிறோம். ஒழிவாயிருக்கும் நேரங்களில் ஒருசந்தர்ப்பத்தை எடுத்துக்கொண்டு, உணவை வாயில் போட்டவுடனே விழுங்கும் கோடிய பாதக வழக்கத்தை தவிர்த்து உணவை நன்றாய் மசித்து நிதானமாய் த்ரவமாய் கரைந்து உட் செலுத்த செய்யவும் சொல்கிறோம். த்ரவமாக்குதல், நன்றாய் மசித்தல், உமிழ்நீர் கலத்தல், பாதி ஜீரணமாகக் கூடியபடி இமி இமியாய்ப் பிரித்தல் முதலான இக்கருமங்களால்தான் பூர்ண பிராணவஸ்துவின் ஆகர்ஷணம் சாத்தியமாகும். இதே மாதிரி ஆபில் என்னும் இலந்தப்பழத்தை உண்டு பரிசோதிக்க வேண்டு கிறோம். அதிக உணவு உண்டதால் உண்டாகும் இன்ப உணர்ச்சி யும் தேகவலிவும் எத்தன்மைத்தோ அதைப்போலவே இவ்விஷ யத்திலும் உண்டாவதைக் காண ஆச்சர்யமாயிருக்கும்.

12. யோகிகளுக்கு இந்தரீதியாக புண்ணபோதுமான கால முண்டு. பேராசையினல் திரவியம் சம்பாதிக்க விரும்பி அதற்கு அறு பதுநாழிகையும் போதாதென்று அலைந்துதிரியும் மேனுட்டாருக்கும், மேனுட்டு நாகரீகத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் நம் நாட்டில் பலருக்கும் இந்த யோகிகளுடைய ரீதி கஷ்டமாகத்தான் தோன்றும். அதிக நாள் மேனுட்டுப் பழக்கத்தில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களை தங்கள் பழக் கத்தை உடனே பூர்த்தியாக மாற்றிக் கொள்ளவேண்டுமென்று யாம் எதிர்பார்க்கவில்லை. ஆனல் தினப்படி கொஞ்சம் கொஞ்ச மாக அல்பமாய் அனுஷ்டித்தாலும் சீக்கிரம் மாறலாகும். விட்டு விட்டு செய்தாலும் தினப்படி பழக்கத்தில் கொண்டுவிடும். உணவு களை மெல்லாமல் விழுங்கும் பாதக வழக்கத்தை மட்டுமாவது விட்டு அதிகப்ரீதியோடு நொட்டை விட்டுக்கொண்டு உண்ண வேண்டும். இந்த ரீதியை அனுஷ்டிக்கிறவர்கள் புதிய ஜன்ம சுகத்தை அனுபவிப்பார்கள். இதுவரையில் அனுபவித்தறியாத புதியருசி, சந்தோஷம், ஜீரணசக்திவிருத்தி, அதிக வீர்யசக்தி அதிக போஷணம், அதிக உணவு பிராணசக்தி இவைகளை அடை கிறுர்கள்.

13. இந்த அனுஷ்டானத்திற்கு காலமும் சந்தர்ப்பமும் உள்ள வர்களுக்கு குறைந்த அளவு உணவில் நம்பமுடியாத அதிக போஷணமும் பலமும் உண்டாகும். நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறபடி இந்த அனுஷ்டான ரீதியாக உண்ட உணவில் வியர்த்தம் உண்டாவ தில்லை. அஜீரண ரோகிகள், வீர்யமிழந்தவர்கள் இவர்களாவது இந்தரீதியின் சில பாகத்தையாவது அனுஷ்டித்து பலனடைய வேண்டுகிறோம்.

14. யோகிகள் கொஞ்சமாய் உண்டாலும், ஜீர்ணசக்திக்கு ஆவச்யமான உணவுகளின் கூறுபாடுகளை பூர்ணமாயறிந்து சரீர வமைப்புக்கு வேண்டிய வஸ்துக்களைக் கொண்டு சரீரத்தைப் போஷித்து எப்போதும் தங்கள் சரீரத்தை நன்ருய் வைத்துக் கொள்ளுகிருர்கள். இதன் ரகஸ்யம் வியர்த்தமில்லாமல் உணவி லுள்ள சகல சாரத்தையும் ஆகர்ஷித்து உணவின் போஷணம் நன்ருய் நடக்கும்படி செய்கிருர்கள் என்பதுதான். சரீர சக்தியை வீணுக்கி அதிக உணவை புசித்து சரீர வமைப்புகளுக்குக்கெடுதியை உண்டாக்கி, அதிக வியர்த்தமாய் உணவில் கழிவு பதார்த்த முண்டாக்கி அதை அப்புறப்படுத்தி; இப்பதார்த்தங்களால் சரீரத் திற்கு பளுவேற்றி வருத்தப்படுத்திக் கொள்வதில்லை. அதிக

அற்பமான உணவிலிருந்தும் நிரம்ப போஷணத்தையும் பிராண சக்தியையும் சம்பாதிக்கிறார்கள்.

15. பூர்த்தியாய் கடைசிவரையில் அனுஷ்டிக்க முடியாமல் போனாலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அதின் சாராம்சங்களை யாவரும் அறியும் பொருட்டு பிராண ஆகர்ஷணத்தினுடைய பொதுக் கோட்பாடுகளை மட்டுமே இங்கு சொல்லியிருக்கிறோம். அதைக் கொண்டு ஒவ்வொருவரும் தங்கள் புத்தியினால் சூட்சுமமாக உணவு உண்ணும் ஞானத்தை விருத்தி செய்துகொள்ளவேண்டும். ஆரோக்கியத்துக்கு மூலகாரணமான எந்த விஷயத்தையும் அறிய இதுவே முக்கியவழி.

16. இந்த புஸ்தகத்தின் பலவிடங்களில் சொல்லியபடி பிராணாகர்ஷணத்திற்கு மனோ நிலைமை முக்கியமாய் ஒத்தாசை செய்கிறது. காற்றிலிருந்து நடத்தப்படும் பிராணாகர்ஷணத்திற்கு மாத்திரமல்லாமல் உணவிலிருந்தும் பிராணாகர்ஷணம் செய்வதற்கும் இதுவே திட்டம் உண்மையாகிறது. ஒவ்வொரு கபளம் உணவிலிருந்து போஷணத்தை அடைவதோடு கூடப்ராண வஸ்துவையும் ஆகர்ஷிக்கிறோமென்கிற ஞாபகத்துடன் ஒவ்வொரு கபளத்தையும் சாப்பிட்டு வந்தால், அப்படிப்பட்ட எண்ணமில்லாமல் செய்தால் எவ்வளவு பயன் அடையலாமோ அதைவிட நூறு மடங்கு அதிக பயனை அடைய சாத்தியமாகும்.

17. இதன் மூலப்ரமாணங்களை அறிய வேண்டியவர்கள் உப்புசேர்ந்த அன்னங்கள் பஞ்சப்ராணாஹுதிக்குதவாதென்றும், அப்படி தவறுதலாக உண்ண நேர்ந்தால் ப்ராயச்சித்தம் செய்து கொள்ளவேண்டுமென்றும் விதிக்கும் ஹேமாத்ரி முதலிய ஆந்ஹீக நூல்களில் காணக்கூடும். பஞ்சப்ராணன் என்பது (1) ப்ராணன், (2) அபானன், (3) வியானன், (4) உதானன், (5) ஸமானன், என்கிற இவ்வைந்துமேயாம். இவைகள் சரீரத்தினுடைய ஐந்து விதமான வேலைகளை குறிக்கின்றன. பஞ்சகோச மென்றும் சிலர் சொல்லுவார்கள். முதலாவது ஹ்ருதயகோசம், இரண்டாவது மலத்தைத்தள்ளும் கோசம், மூன்றாவது சுவாசகோசம், நான்காவது ஜீர்ண கோசம், ஐந்தாவது மூளை அல்லது ஸஹஸ்ரதளம், ஆகிய இவ்வைந்தும் வேலைசெய்து சரீரத்திற்கு வீர்யத்தைக் கொடுக்கின்றன. "ஹ்ருதிப்ராணோ, குதே பாந:" என்கிற சுலோகத்தில் சொல்லியபடி ஹ்ருதயகோசம் ப்ராணனென்கிற ப்ராண வஸ்துவினாலும், மலத்தைத்தள்ளும் கோசம் அபானமென்கிற

வஸ்துவினாலும், கண்டதேசத்திலுள்ள சுவாஸ கோசம் உதான னென்கிறவஸ்துவினாலும், ஜீர்ண கோசம் ஸமானனென்கிற வஸ்து வினாலும், மூளைகோசம் வியானனென்கிற வஸ்துவினாலும் போஷிக் கப்பட்டு வீர்யத்தை அடைகின்றனவென்று சொல்லுவதற்கு பிரமாணமுமிருக்கிறது.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்."

## 11-வது பாடம்

# உணவு தர்மம்.

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி உணின்"

உணவு தர்மங்களை யோகவித்தியார்த்திகளே தங்களிஷ்டப் படி திட்டப்படுத்திக்கொள்ள விடுகிறோம். நமது அனுபவத்தில் சில உணவுகள் வெகு நல்ல பிரயோஜனத்தை தந்திருப்பதால் அதை சிறப்பிக்கிறோம். ஆனால் வெகு பரம்பரையாய் ஒருவித உணவுக்கு பழக்கப்பட்டிருக்கு மவர்களுக்கு ஒரேநாளில் தங்களு டைய உணவுகளை மாற்றிக்கொள்ளல் அசாத்திய மென்பதும் யாமறிவோம். மனிதன் இதரர்களுடைய பிடிவாத உபதேசங் களுக்கு வசப்படாமல் தனது அனுபவத்தையும், தினே தினே விருத்தியாய் வரும் புத்தியையும், உணவு விஷயத்தில் உபயோ கித்து சரியான மார்க்கம் செல்ல வேணு மென்பது மாத்திரம் நமது பிருப்பம். யோகிகள் அல்லது அறிவாளிகள் சாகபக்ஷணமே செய் வதின் கருத்து முக்கியமாய் ஆரோக்யத்தின் விருப்பமாகும். இரண்டாவதாக மாம்சபக்ஷணத்திலுள்ள அருவருப்பு. யோக வித்தியார்த்திகள், புளிக்கவையாத கோதுமை அல்லது அரிசி மாவால் செய்த அடை, பழங்கள், வித்துகள், வித்துகளி லிருந்து உண்டாகும் நெய் (ஆலிவ் ஆயில்) இவைகளையே விசேஷ மாய் விரும்புகிறார்கள். யோகிகள் இருப்பிடத்தைவிட்டு வெளி யில் சென்றால் யாத்திரையிலிருக்கும் தங்களுக்கு விருந்து செய்கிற வர்களுக்கு யாதொரு கஷ்டத்தைக்கொடாமலிருக்கும் பொருட்டு

அதிக சுலபமாய் தங்கள வழக்கங்களை மாற்றிக்கொண்டு, அங்கே கிடைக்கும் ஆகாரங்களை உணவுக் கிரமத்தில் உண்டு சரிப்படுத்திக் கொள்ளுகிறபடியால் ஜீரணகருவிகளே சரீர ஆரோக்கியத்திற்கு வேண்டிய ஜாக்கிரதையை எடுத்துக்கொள்ளும்படி செய்கிறார்கள். அதனால் அவர்கள் தங்களுடைய பழக்கத்திலிருந்து மாறும் உணவுகளை அந்தந்த புது விடங்களில் ஏற்றுக்கொள்ளத் தயங்குவதில்லை. யோக உணவு தர்மத்தை அனுசரிப்பவர்கள் அக்காலத்தில் உணவாக உபயோகிக்கும் வஸ்துக்கள் அதிக அஜீரணகுணமுடையதா யிருப்பினும் அவைகளை பாதகமில்லாமல் அங்கிகரித்து தக்கபடி புசித்து ஜீரணித்துக்கொள்வார்கள்.

2. யாத்திரையிலிருக்கும் யோக வித்தியார்த்திகளைக்கருதி இந்தப்பாடம் சொல்லப்படுகிறது. நமது இஷ்டப்படி சிலவிதிகளை ஏற்படுத்தி அவைகளின்படி அவர்கள் நடக்கவேண்டு மென்று நினைப்பது தகுந்ததல்ல வென்று யாம் முன்னமே அறிவோம். திடீரென்று ஒருவரை கட்டாயமாய் உணவுக் கிரமங்களை மாற்றிக் கொள்ள நிர்ப்பந்தப்படுத்துவதைவிட அவரே சொந்த புத்தியைக் கொண்டு கிரமேண இயற்கையாகிய உணவு தர்மத்தினுடைய பிரயோஜனத்தை அறிந்து அந்த மார்க்கத்தில் செல்லும்படி செய்வதே நமது நோக்கம். ஜன்மம் முதல் மாம்சம் புஜித்து பழகினவர்களை சாகபக்ஷணிகளாகத்திருப்புவது கஷ்டம். அதேமாதிரி தன் வாழ் நாள் முழுதும் உணவை சமையல் செய்து உண்டவருக்கு இயற்கை வஸ்துக்களை, சமையல் செய்யாமல் உண்ணச்செய்வதும் கஷ்டம். நானாவிதமான இயற்கை நிலைமையிலுள்ள உணவுகளை சாப்பிட பழக்கவேண்டும். உணவு தர்மங்களை யோசித்துக்கொண்டும் அனுஷ்டித்துக்கொண்டும் வந்தால் மாம்சபக்ஷணத்தில் அபேக்ஷையும் சமையல் செய்த பதார்த்தங்களில் விருப்பமும் தன்னடையே விட்டுப்போம். அப்படிப்பட்ட முயற்சிகளில் நன்றாய் ஊக்கத்துடன் யாவரும் பாடுபட வேணு மென்பதே எமது அபிப்பிராயம். உப்பு, புளி, மிளகாய், சர்க்கரை, கடுகு, மஞ்சள், காயம், தனியா, வெந்தியம், மிளகு, சீரகம், வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு இவைமுதலான வஸ்துக்களை தனித்தனியாக சிலநாள் பசிகொண்ட அளவு உண்டு பரிசோதித்து வந்தால் இவைகளெல்லாம் சரீர ஆரோக்கியத்திற்கு விரோதமான உணவுகள் என்பது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல் ஸ்பஷ்டமாய் விளங்கும். காரிய மனதை நன்றாய் நம்பி இடைவிடாமல் அதன் விருப்பத்தை கவனித்து அதன்படி நடந்துவந்தால் கிரமமான உணவைத் தேடும்

படி கார்யமனம் நமக்கு அறிவிக்கும். இதே வழியில் யோகிகள் போஷணத்தையும் வீர்யத்தையும் கொடுக்கத்தக்க உணவு பதார்த்தங்களை தெரிந்தெடுக்கிறார்கள். பழக்கத்தின் கொடுமையால் கட்டுப்பட்டு வேறுவிதமாக மாற்றக்கூடாத கெட்ட உணவு தர்மங்களுக்கு அடிமைப்படாமல் கார்யமனதை நம்பி அந்த மனச்சாக்ஷி உபதேசப்படி நடக்கவேண்டும். புத்தியுடையவன் விடும்படியான விஷயத்தை இந்த பாடத்தில் சொல்லுகிறோம். ஆனாலும் இந்த விஷயத்தை ஒரு கட்டளையாக நினையாமல் ஆலோசனையாக மாத்திரம் மனதில் அங்கீகரித்தால் அதுவே எமது கஷ்டத்திற்குத் தகுந்த கைம்மாறாகக் கருதுவோம்.

3. மாம்ச பக்ஷணத்தை விட்டுவிடும்படியாக ஒவ்வொருவர் புத்தியிலும் ஒரு எண்ணம் தானே உண்டாக வேண்டுமேயொழிய வெளி உபதேசத்தினால் உண்டாகக்கூடியதல்ல. ஒரு வேளை நிர்ப்பந்தப்படுத்தி ஒருவித உணவு கிரமத்திற்கு வரும்படி செய்வது, அல்லது பழக்கமாயிருக்கிற கிரமத்திலிருந்து விலகும்படி செய்வது கோமாம்சபக்ஷணியை அப்பழக்கத்திலிருந்து நிவர்த்தியாக நிர்ப்பந்தப்படுத்துவது ஆகிய இவைகளெல்லாம் ஒருவருடைய சுகத்திலிருந்து நீக்கி அவருக்கு வருத்தமுண்டாக்கினால் எந்த பாவமோ அத்தனை பாவமாகும். அந்த மாம்சத்தை உண்ண பாவமுமாகும். மனிதன் தனது பரிணாம பதவியில் காலக்கிரமத்தில் நுட்பமாய் ஊகித்துப் பார்த்தால் மாம்ச பக்ஷணத்தை தானே தள்ளிவிடுவான். அப்படி விட்டுவிடுகிற காலம் வருமுன்னே அவனை நிர்ப்பந்திப்பதால் யாதொரு பயனும் உண்டாகாது. இம்மாதிரி செய்கை எமது கொள்கைக்கு விரோதமென்று தெரிந்தும் மாம்ச பக்ஷணத்தை விடச்சொன்ன இச்சொற்கள் அனுபவத்தில் உண்மை என்று ஏற்படும்.

4. விதம் விதமான உணவு பதார்த்தங்களின் பயன்களைப் பற்றி யோகவித்தியார்த்திகள் அறியவிரும்பினால் நவீனர்களால் எழுதப்பட்டிருக்கும் பதாரத்த நூல்களையும் படித்துப்பார்க்காலம். ஆனால் அந்த நூலாசிரியரின் பிடிவாதமான சித்தாந்தத்தை மூடத்தனமாய் அனுசரிக்காமல் இருக்கக் கேட்டுக்கொள்கிறோம். அந்த புஸ்தகங்களில் நமது விருந்து சாலைக்குவரும் உணவுகளின் குணாகுணங்களினுடைய தாரதம்யத்தைப்படிக்க சந்தோஷமாயும் விஷயக்கிராஹ்யமாயும் இருக்கும். அவ்வறிவு படித்தவர்களை கிரமமான உணவு தர்மத்தில் கொண்டுவிடும். எவருக்காகிலும் கிடைக்கும் அனுபவம் தமது சொந்த அனுபவத்தால் கிடைத்தபயனாய்

இருக்கவேண்டுமே யொழிய இதரர்களுடைய விநோத அனுபவச் சொல்லை நம்பி அப்படிகேள்வியினால் தெரிந்துகொண்டதாக இருந்தால் அது பிரயோஜனப்படாததுடன் சுகமும் தராது. நமது முன்னோர்கள் மாம்சத்தை அதிகமாய் உண்கிறார்களாவென்றும், பழங்கள், ரொட்டி அல்லது அடை முதலான உணவுகளை சாப்பிட்டு காலங்கழிக்கவில்லையா வென்றும் கவனிக்கக் கோருகிறோம். பழங்களையும் அடைகளையும் விட்டு மாம்சவகைகளையும், புளியோரை சர்க்கரைப் பொங்கல் முதலான பலவித ருசியுள்ள உணவுகளையும் உண்டதினால் எப்படிப்பட்ட சுகங்களைக் கண்டார்களென்பதையும் கவனிக்கவேண்டும். ருசிகரமான பக்ஷ்யங்களா யிருக்கிற அப்பம், இட்டிலி, லெட்டு முதலியன போன்ற செயற்கை உணவுகளையும், பசுவின் நெய் அதிகம் சேர்ந்த பதார்த்தங்களையும் வரவல், அதிக மாம்ஸம் முக்கியமாய் பன்றி மாம்ஸம் இவைகளைப் போன்ற ஆகார வகைகளையும் ஆகாரமாக உட்கொள்ளாமல் கட்டாயமாய் விட்டுவிடவேண்டும். அனேகவித உணவுகளுக்கு ஆசைப்படாமல் சுத்தான்ன உணவையே சரீரத்துக்கு ஆரோக்யமான தென்று அறியவேண்டும். அனேகவித ருசிகள் சேர்ந்த (கதம்பம்) செயற்கை அன்னத்தை விலக்க வேண்டும். தோசை, அப்பம் போன்ற மாப்பண்டங்களை குறைவாக உண்ணவேண்டும். அதிக உஷ்ணமாயிருக்கும் நிலையில் அதாவது சரீரத்தில இரத்த உஷ்ணத்துக்கு அதிகமா யிருக்கும் எந்த உணவையும் உண்ணக்கூடாது. சில சமயங்களில் சரீரம் உணவை விரும்பாத விஷயத்தை அறிந்தும் கொத்தமல்லி பச்சடி, ஊறுகாய் போன்றவைகளை தொட்டுக்கொண்டு அவைகளின் உதவியால் உணவை பலாத்காரமாய் வயிற்றில் உள்ளே தள்ளி வயிற்றை நிறைத்து அதை அதிக வேலையைச் செய்யும்படி நிர்ப்பந்தப்படுத்துகிற கொலைபாதகத் தொழிலை ஒருபோதும் செய்யக்கூடாது. நமது பார்வைக்கு சுத்தமாயும் மனதுக்கு ரமணீயமாயும் நல்ல பரிமளமுள்ளதாயும் நாவில் ருசி ஊரக்கூடியதாயும் சாத்தியமான வரையில் புதிதாயும் ஆகர்ஷணசாத்தியமாயும் உள்ள உணவுகளையே நிதானமாயும், நன்றாய் மென்றும், உணவு தர்மத்தை அனுசரித்தும் உண்ணவேண்டும். உணவு விஷயத்தில் பயப்படாமல் உணவு தர்மத்தை அறிந்து உண்பவனுக்கு சரீர சுகத்தைப்பற்றி பயமே கிடையாது.

5. ராத்திரி காலத்தில் தேகத்திற்கு அதிக வேலையில்லாமல் தேகம் ஓய்வு அடைந்திருக்கிறபடியால் தேக சக்திகள் அதிகமாக நஷ்டமாவதில்லை. ஆனதுபற்றி காலையில் விழித்தவுடன் சுறுசுறுப்பாயிருக்கிறோம். ஆகவே அப்பொழுது சரீரத்திற்கு புது

சத்து வேண்டியதில்லை. காலை உணவு வெகு லேசாயிருக்கவேண்டும். காலை உணவுக்கு முந்தி கொஞ்சம் வியாயாமம் செய்வது நலம். நன்ருய்மென்று இயற்கை மார்க்கத்தில் திரும்பி உணவு தர்மத்தை நன்ருய் அனுஷ்டித்தால், வெகு நாளாய் அடைந்திருக்கும் கிருத்திரிமப் பசி கழிந்து இயற்கைப் பசியுண்டாகும். இயற்கைப் பசி உண்டானபோது காரியமனம் சரியான உணவை குறித்துக்காட்டி எது போஷணமுள்ளதோ அதையே விரும்பும்படிசெய்யும். உணவு பதார்த்த பரிசோதனையில் இயற்கைப் பசியே தக்கசாக்ஷியாகும். இயற்கைப் பசியில்லாத காலத்தில் செய்த சோதனையின் அனுபவம் வியர்த்தம். கிருத்ரிம நவீன உணவுகளால் கிருத்திரிமப்பசி உண்டாகி அதனல் கெட்டிருக்கும் நாக்கை அவலம்பித்து மனம் கெடாமலிருக்கும் ஒருவருக்கு காரியமனம் நல்ல மந்திரியாகும்.

6. தற்கால உணவு உமக்கு ஆரோக்யத்தைக் கொடாமலிருந்தால் அதை நிவர்த்தி செய்து எந்த மாதிரி வேண்டுமோ அதை ஏற்படுத்திக்கொண்டு ஜீரணகருவிகளிலுள்ள மலங்களைக் கழிக்க அவைகளுக்கு அவகாசம் கொடுங்கள். ஒருவர் உணவில்லாமல் (நல்ல பிராணன் 40 நாள் என்கிற பழமொழியின்படி) அனேக நாள் ஜீவிக்க கூடுமோனலும் அப்படிப்பட்ட அதிக நாள் உபவாசத்தை யாம் உங்களுக்குச்சொல்லயில்லை. 15-நாள்களுக்கு ஒரு தரம் 24-மணிநேரம் ஜீரண உறுப்புகளுக்கு ஒழிவு கொடுப்பது நல்லதென்று யோகிகள் ஏகாதசி என்கிற ஹரிவாஸரத்தில் உபவாசத்தை விதித்திருக்கிருர்கள். பிணிகாலத்தில் தேகத்தில் தங்கி யிருந்து உபத்திரவித்து வரும் மலங்கள் கழியும் பர்யந்தம் "லங்கணம் பரமௌஷதம்" என்று உபவாசமிருக்கக்கோறுகிறேம். மிருகங்கள் பிணியாகும் காலத்தில் தீனியைத் தின்ஞமல் தேக உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு கொடுத்துக்கொண்டு தேகம் சௌக்யமான பின்பு உணவை உண்கின்றன. மிருகங்களின் அனுஷ்டானத்தைக் கண்டு அதை உபதேசமாகக்கொண்டு (விலையில்லாமாணிக்கம் போல்) அந்த ஞானத்தை அதிக ப்ரயோஜன முள்ளதாகக்கொள்ள வேண்டும்.

7. அளவு நிறை இவைகளையே கணக்கிட்டும் கார, க்ஷார ருசிகளையே யோசித்து உயிருள்ள தேகத்தை கருவிகள்போல் செய்துவிடவேண்டு மென்று வித்தியார்த்திகளுக்கு யாம் உபதேசிக்க உத்தேசிக்கவில்லை. இந்த மாதிரி மூர்க்கமாய் உபதேசிப்பது சரியானதல்ல வென்றும் காரியமனதில் அனேகவித தப்பு எண்ணங்களை நிரப்புகிறதென்றும் நினைக்கிறேம். உணவை நிர்ணயிப்பதில்

முன் ஜாக்ரதை வேண்டு மென்றும் பிறகு இது விஷயத்தில் கவலை அடையக்கூடா தென்றும் நினைக்கிறோமானாலும், போஷணம் பிரா்ணகர்ஷணம் இவ்விரண்டு எண்ணங்களையும் கடைப்பிடித்து முன்சொன்ன உணவு தர்மத்தின்படி உணவை நன்ருய் மென்றும், இயற்கை சக்தி தன் வேலையைத்தானே செய்புமென்னும் முழுநம் பிக்கையுடனும் உண்ணவேண்டும். பூர்ண ஆரோக்யமுள்ளவன் தன் உணவைக்குறித்து பயப்படவேமாட்டான். சுவாச ஒழுங்கு மனசந்தோஷம், உணவுதர்மம், இயற்கைவாழ்க்கை இவைகளை அனுஷ் டிக்கும் பக்ஷத்தில் உணவில் ஒவ்வொரு கபளத்திலும் ரசாயனநூல் முறைப்படி எவ்வளவு போஷண வஸ்துக்கள் இருக்கிறதென்று சோதிக்க அவஸ்யம் இராது. காரியமனதை பூர்த்தியாய் நம்ப பயப் படாதே. அதே கடைசி வரையில் உன் முக்ய தோழன்.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்றசெல்வம்."

12-வது பாடம்

# சரீர அவயவங்களுக்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சல்.

"துப்பார்க்குத் துப்பாய துப்பாக்கி துப்பார்க்குத்
துப்பாய தூஉம் மழை"

சரீர யோகத்தின் மூலக்கோட்பாடுகளில் மனிதனுடைய ஜீவாதாரங்களில் ஒன்ருகிய தண்ணீரின் உபயோகம் பிரதான மாகிறது. அதை உத்தேசித்தே கடவுளால் தண்ணீரானது கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது விஷயம் ஒவ்வொரு மனிதனும் அறியவேண்டியதாயினும் நவீன நாகரீகத்திற்கு அடிமைப்பட்டு அனேகர் இதை மறந்துவிடுகிருர்கள். அவனுடைய க்ஷேமம் இயற்கை தர்மத்திற்குத் திரும்புவதிலேயே உள்ளது. சிறு குழந் தைகள் இயற்கையாகவே சரீரத்திற்கு தண்ணீரினுடைய அவசி யத்தை அறிந்து இருப்பதால் சுபாவமாய் கிடைக்கிற தண்ணீரை அருந்துகின்ருர்கள். நவீன நாகரீகமடைந்து தங்களைச் சுற்றியுள்ள பெரியோர்களிட பழக்கத்தைப்பெற்று தாங்களும் கெட்டவழியில்

போகிற பர்யந்தம் இயற்கை வழியாகவே தண்ணீர் அருந்துவதில் பின்னடைகிறதில்லை. பெரிய பட்டணங்களில் வசிக்க நேர்ந்தவர்கள் குழாய்கள் மூலமாய் வரும் உஷ்ணமடைந்த ஜலத்தை உபயோகிப்பதால் தண்ணீரின் இயற்கை ருசி குறைந்து அதனால் தாகத்தினுடைய உணர்ச்சியையும் நழுவவிடும்படியாகிவிடுகிறது. அவர்கள் தங்கள் புதிய வழக்கத்தால் இயற்கையின் கோரிக்கைகளை அலக்ஷியம் செய்து வருகிறபடியால் சில சமயங்களில் தாகமிருந்தும் தண்ணீர் குடிப்பதில்லை. "தாகமில்லாவிட்டாலும் எதற்காகத்தண்ணீர் குடிக்க வேண்டு"மென்றும் கேட்கிறார்கள். இவர்கள் இயற்கை வழியில் இருந்தால் தாகத்தின் உணர்ச்சியை சரிபாக அறியக்கூடும். இயற்கையின் தேவைகளை அவர்கள் உணரவில்லை. எப்போதும் வெளி விஷயங்களை கவனித்திருப்பதாலும் தாகத்தின் குறிகள் மிருதுவாயிருந்து வருவதாலும் செவிடுபடக் கத்தினாலொழிய அவைகளை அறியக்கூடாதவர்களா யிருக்கிறார்கள். இவ்விதமாக உயிர்வாழ்க்கைக்கு அதிக அவச்யமாயுள்ள தாகஉணர்ச்சியும் அதன் சாந்தியுமாகிய இந்த முக்கிய வேலையை ஜனங்கள் அறியமுடியாதவர்களாயிருப்பதுஆச்சர்யப்படக்கூடியதாயிருக்கிறது. அனேகர் வெகு குறைவாய் தண்ணீர் குடிப்பதோடு, "தண்ணீர் குடிப்பது நல்லதல்ல" என்றும் நினைக்கிறார்கள். ஆரோக்கிய நூலாசிரியர்களில் ஒருவர் தாகம் ஒரு பிணி என்றும் எழுதியிருப்பதோடு தண்ணீர் குடிப்பது அஸ்வபாவமென்றும் சொல்லியிருக்கிறார். அதைப்பற்றி தர்க்கிக்க யாம் உத்தேசிக்கவில்லை. இயற்கையின் மூல தத்வங்களை அறிந்தவர்களுக்கு பொதுவாக எல்லாப் பிராணிகளினுடைய இயற்கையை கவனித்தால் அந்த நூலாசிரியர்கள் சொல்வது பிசகு என்று விளங்கும். இயற்கை வழியில் உலகத்திலுள்ள ஓஷதிமுதல் முலையுண்ணும் பிராணி வரையில் எல்லாவற்றிற்கும் தண்ணீர் அதிக அவசியமாக வேண்டுமென்பது நன்றாய் விளங்கும்.

2. தண்ணீர் அருந்துதல் ஆரோக்யத்தின்முதல் தத்துவமாதலால் அதற்கு யோகிகள் அதிக பிராதான்யமளித்திருக்கிறார்கள். சரீரத்துக்குவேண்டிய திரவ வஸ்து இல்லாததால் பெரும்பாலர் பிணியை அடைகிறார்களென்பதும் யோகிகள் அறிந்த விஷயம். ஓஷதிகள் செழுமையாய் வளர்வதற்கு பூமி, உணவு, காற்று இவைகள் வேண்டியதுபோலவே எப்படி தண்ணீரும் அதிக அவசியமோ, அப்படியே அனாரோக்யமுள்ளவனை ஆரோக்யத்துக்குக்கொண்டு வரவும் மற்றவர்களை ஆரோக்யத்தில் திடமாய் வைக்க

வும் போதுமான அளவு திரவபதார்த்தம் சரீரத்திற்கு அத்தியா வச்யமாகிறது. ஓஷதிகளுக்குத் தண்ணீரை விலக்க நினைப்பவர்கள் உண்டா? தங்களுடைய மாடு குதிரைகளுக்கு அடிக்கடி தண்ணீரைக் காட்டாமல் எவர்களாவது அலக்ஷியமா யிருக்கிறார்களா? ஓஷதிகளுக்கும் மிருகங்களுக்கும் தண்ணீர் கொடாமலிருத்தலை விரும்பாத யாம், நமது சரீரத்திற்கு வேண்டிய தண்ணீரைக் கொடாமலிருத்தல் இயற்கையாகுமா என்பதை யோசித்துப் பார்க்கவேண்டும். தண்ணீர் அருந்தும் விஷயத்தில் மாடு, குதிரை, ஓஷதி இந்த உபமானங்களை எப்போதும் கவனத்தில் வைக்கவேண்டும்.

3. சரீரத்தில் தண்ணீரின் போதுமான அளவை நாம் உபயோகப்படுத்துகிறோமாவென்பதையும் இது விஷயத்தில் இயற்கை திட்டப்படி நாம் அனுஷ்டித்து வருகிறோமா என்பதையும் சற்று கவனிப்போம்.

4. முதலில் நமது சரீரத்தின் கூட்டுப்பாட்டில் 100-க்கு 70 பங்கு தண்ணீர் இருக்கிறது. இந்த நீரின் சிலபாகம் சதாகாலம் சரீரத்தினால் உபயோகப்படுத்தப் பட்டு கழிந்துகொண்டே யிருக்கிறது. சரீரம் ஆரோக்ய ஸ்திதியிலேயே யிருக்கவேண்டுமானால் கழிந்த ஒவ்வொரு பலம் நீருக்கும் பதிலாக நாம் புதிய தண்ணிரை போதுமான அளவு உட்கொள்ளவேண்டும்.

5. சரீர அமைப்புகள் சதாகாலமும் சர்மகசிவு, வியர்வை இவைகள் வழியாய் சில பாகம் நீரைக் கழித்துக்கொண்டிருக்கின்றன. சர்மக்கசிவு என்பது சிறிது சிறிதாகச் சேர்க்கப்பட்டு ஆவி ரூபமாக நமது கண்ணுக்குத் தெரியாமல் தேகத்திலிருந்து நமது மேலுள்ள தோலின் வழியாக வெளித் தள்ளப்படுகிறது. வியர்வை என்பது தொடர்ச்சியாக சரீரத்திலிருந்து திரவத்திவலை ரூபமாக நீர் வெளிவருகிறது. சர்மக் கசிவு சதாகாலமும் சர்மத்திலிருந்து வெளியில் வருவதாகவும் அது தடுக்கப்பட்டால் மரணம் நேரிடுவதாகவும் பரிசோதனைகளால் அறியப்பட்டிருக்கிறது. தேவதா வேஷம்போட உத்தேசித்து ஒரு சிறுவனுக்கு சரீரம் முழுவதும் பொன் தகட்டினால் கவசம் போடப்பட்டதாகவும், பிறகு அதை கழற்றுவதற்கு முந்தியே அவன் இறந்துபோனதாகவும் ரோம் சரித்திரத்தில் குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த சிறுவனுக்கு மூடப்பட்ட பொன்கவசத்தின் மூலமாக சர்மக்கசிவு வெளிப்போக சாத்தியமில்லாமல் தடைப்பட்டபடியால் மரணத்தில் முடிந்துவிட்டது. அதாவது இயற்கையின் தொழிலானது தடுக்கப்பட்டு சரீரவேலை தடைப்பட்டதால் ஆன்மா மாம்ஸக் கூட்டை தள்ளிவிட்டது.

6. சர்மக்கசிவு, வியர்வை இவைகள் சரீரத்தில் கழிந்த மலங்களை அடைந்திருப்பதாக ரஸாயன பரீக்ஷாதிகளில் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். சர்மக்கழிவு அசங்கியங்கள் சரீரத்திற்கு போதுமான அளவு தண்ணீரை நாம் உட்கொள்ளாவிட்டால் சரீரத்திலேயே தங்கி விஷமித்து பிணியைக் கொண்டுவிட்டு மரணத்தையும் உண்டாக்குகின்றன. சரீரத்தில் சதாகாலமும் கழிவு வேலை நடந்துகொண்டே வருகிறது. கழிவுபட்ட விடத்தை புதுப்பிக்க ரத்தம் உணவு போஷணத்திலிருந்து புதிய வஸ்துக்களை சதாகாலமும் சேகரித்துக் கொடுத்து வருகிறது. இக்கழிவு சரீரத்தைவிட்டு உடனுக்குடனே கழிவதே இயற்கையின் முக்கிய நோக்கம். அழுக்கை சேகரித்து திரட்டி வைக்க ஒருவரும் இச்சிக்க மாட்டார்கள். இம்மலங்களை சரீரத்தில் தேங்கவிடுவதால் பிணிகளுக்கு போஷணம் உண்டாகிறது. தொத்துவியாதியை உண்டாக்கும் நுண்ணிய பூச்சிகளாகிய ஜரம், பாக்டிரியா, மைக்ரோப்ஸ் (germs bacteria microbes) முதலான நுண்ணுயிர்களின் உற்பத்திக்கும் விருத்திக்கும் காரணமாகிறது. இந்த நுண்ணுயிர்கள் போதுமான நீருள்ள சரீரத்தை அணுகி வருத்துவதில்லை. போதுமான நீரில்லாத சரீரத்திலேசேர்ந்து அபிவிருத்தி அடைந்து தங்களுடைய பிணித்தொழிலை ஆரம்பிக்கின்றன. அழுக்கில்லாத பரிசுத்த சரீரத்தை நுண்ணுயிர்கள் அணுகுவதேயில்லை. ஸ்நான தர்மத்தைக் குறிக்கும் பாடத்தில் இதுவிஷயத்தை இன்னும் பரக்க விவரிப்போம்.

7. சரீரயோக மார்க்கப்படி வாழ்பவர்களுக்கு தண்ணீர் அதிக சாதனத்தைக் கொடுக்கிறது. சரீரத்தின் உள்ளேயும் வெளியிலேயும் அதை உபயோகித்து வருகிறோம். பிணியை நீக்கி ஆரோக்யத்தை உண்டாக்குவதற்கும், ஆரோக்ய நிலைமையை நிலையாய் நிறுத்துவதற்கும் இந்தத் தண்ணீர் அவச்யமாகிறதால் இதன் பிரயோஜனத்தை முக்கியமாக சரீரயோகம் போதிக்கிறது. நீரின் உபயோகத்தை இந்த புஸ்தகத்தின் பல பாடங்களில் அடிக்கடி பேசுவோம். அற்பமா யிருக்கிறதென்கிற காரணம்கொண்டு அலக்ஷியம் செய்து தள்ளிவிடாமலிருக்கவே அதன் முக்கியத்தை வற்புறுத்துகிறோம். இதைப் படிப்பவர்களில் 10-ல் ஒன்பது நபர்களுக்கு இந்த போதனை அவச்யமா யிருக்குமென்று யாம் நிச்சயமாய் சொல்ல சாத்தியமாகும். ஆகையால் இந்த உபதேசத்தை அனுதரவு செய்யாதீர்கள். இப்படிச் சொல்வதும் உங்களுடைய க்ஷேமத்திற்காகவே என்று நம்பும்படி வேண்டிக்கொள்ளுகிறேன்.

8. மேலும் சர்மக்கசிவு, வியர்வை, இவைகள் தங்கள் செய்கைகளால் சரீர உஷ்ணத்தையும் சமனப்படுத்துகின்றன. இதனால் சரீர சீதோஷ்ண நிலைமை சரியான ஸ்திதியில் நிலைநிறுத்தப்படுகிறது. கழிவு மலங்களை வெளித்தள்ளவும் இச்செய்கை உபயோகமென்று முன்னமே சொன்னோம். சரீரத்திலுள்ள பற்பல உறுப்பின் தொழில்கள் சரியாக நடப்பதற்கு இந்த சர்மவேலைகள் உதவியங்கம். நீரில்லாமல் சர்மம் இப்படிப்பட்ட தன் வேலையை செய்ய சாத்தியப்படுவதில்லை.

9. மனிதர்கள் சாதாரண நிலைமைகளில் நாள் 1-க்கு காலே அரிக்கால் படி முதல் அரைப்படி வரையில் கழிவுநீரை வியர்வை மூலமாய் வெளித்தள்ளுகிறார்கள். கொல்லன் பட்டரை முதலான விடங்களிலும், மற்றும் யந்திர சாலைகளிலும், நெருப்பு சமீபத்திலும் வேலை செய்பவர்கள் இன்னும் அதிக அளவு திரவபாகம் வியர்வை மூலமாக வெளித்தள்ளுகிறார்கள். குளிர்காலத்தைவிட உஷ்ண காலத்தில் கொஞ்சம் அதிக உஷ்ணத்தை மனிதன் பொறுக்கக் கூடும். உஷ்ணகாலத்தில் வியர்வை கழிவதால் சரீர உஷ்ணம் சமநிலை யடைகிறது. குளிர்காலத்தில் வியர்வை இல்லாததால் சரீர உஷ்ணம் சமநிலை அடைகிறதில்லை. கழியவேண்டிய உஷ்ணம் சரீரத்தில் தங்குகிறது. கழியவேண்டிய உஷ்ணம் உடனுக்குடனே வேகமாய் வியர்வையாக உஷ்ணகாலத்தில் போலவே வெளித்தள்ளப்படவேண்டும்.

10. சுவாசகோசமும் சில பாகம் திரவத்தை சதாகாலம் வெளித்தள்ளிக்கொண்டிருக்கிறது. மூத்திர உறுப்புகள் பெரும் பாகம் திரவத்தைக்கழிக்கின்றன. சாதாரண மனிதர்கள் நாள் 1-க்கு சுமார் $\frac{3}{4}$-படி மூத்திரதிரவம் கழிக்கிறார்கள். சரீர இயந்திரம் சரியாய் நடக்கவேண்டுமானால் திரவபாகம் கழிந்தவிடத்திற்கு உடனுக்குடனே அந்த இடத்திலுள்ள கருவியின் வேலைகளைப் பூர்த்தி செய்ய நீர் வேண்டியதா யிருக்கிறது.

11. தண்ணீர் சரீர அமைப்பின் பல வேலைகளுக்குத் தேவையாகிறது. முன்பாடத்தில் கூறியபடி சுவாசகோசத்தில் வெளியிலிருந்து வரும் சுத்த காற்றிலுள்ள பிராண வாயுவோடு உணவிலுள்ள சுத்த கரிவஸ்துக்கள் சம்பந்தத்தால் ரஸாயன விகாரமடையும் காலத்தில் இடைவிடாமல் உண்டாகும் தகன உஷ்ணத்தை இந்தத் தண்ணீரானது சமனப்படுத்துகிறது. இதுவும் தண்ணீரினுடைய முக்கிய வேலைகளிலொன்று.— இந்த

தஹன கர்மம், சுவாசகோசத்திலுள்ள கோடிக்கணக்கான சாலங்களில் இடைவிடாமல் நடக்கிறபடியால் பிராணிகளுடைய சரீரத்தில் உஷ்ணம் உண்டாகிறது. சரீர அமைப்பின் வழியாகச் செல்லும் தண்ணீர் இந்த உஷ்ணாதிகத்தை சமனப்படுத்துகிறது.

12. தண்ணீர், படகுகள் சாமான்களைக் கொண்டுபோக உதவுவதுபோல் வஸ்துக்களைச் சரீர முழுவதும் கொண்டுபோகவும் உதவுகிறது. மேல் சொன்னபடி, சரீர கட்டிடவேலைக்குவேண்டிய போஷண வஸ்துக்களைச் சரீர அமைப்பு முழுவதும் கொண்டுபோக நாடி நாளங்களின் மூலமாய்த் தண்ணீரும் பரவி, ரத்த அணுக்கள் தாராளமாய் ஸஞ்சரிக்க உதவியும் செய்கிறது. சரீரத்திற்கு வேண்டிய நீரில்லாவிட்டால் ரத்தக்குறைவு உண்டாகிறது. ரத்தம் நாளத்தின் வழியாகத்திருப்புகையில் (சரீரத்தில் தங்கினால் பாஷாணத்தன்மையையுடைய) கழிவு வஸ்துக்களை கழிக்கும் உறுப்புகளான சுவாசகோசம், மூத்திர உறுப்பு, சர்மம், இவைகளுக்குக் கொண்டுபோய் அந்த வஸ்துக்களை அந்த மூன்று உறுப்புகளின் மூலமாக வெளித்தள்ளுகிறது. பூர்த்தியான நீரில்லாவிட்டால் இயற்கை திட்டப்படி இந்த உறுப்புகளுடைய வேலைகள் நடக்கச்சாத்தியப்படாது. அப்பொழுது அழுக்குகள் மல உறுப்புகளை விட்டுச் சுலபமாகக் கழிவதற்குவேண்டிய ஈரப்பசையை உள்ளதாக இராமல் வறட்சியை அடைகின்றன. முக்கியமாய் கொஞ்சம் கெட்டிமலங்களையும் வெளியிலே தள்ளும் மலக்குடலினுடைய வேலையும் தடைபடுகிறது. இதனால் மலம் இன்னும் கெட்டியாகி மலச்சிக்கலும் அதனோடு தொடர்ச்சியான இதர வியாதிகளும் உண்டாகின்றன. ஆகையால் மனிதர்களில் பத்தில் 9 நபர்களுக்கு இக்காரணம் கொண்டே தீராத மலச்சிக்கலென்னும் பிணியுண்டாவதை யோகிகள் நன்கறிந்திருக்கிறார்கள். மேலும் தண்ணீர் அருந்துவதில் இயற்கை தர்மத்திற்குத் திரும்புவதால் இப்படிப்பட்ட மலச்சிக்கல் சம்பந்தமான 100-ல் 90 வகையான பிணிகளை நிவர்த்திக்கலாமென்றும் யோகிகளுக்கு நன்றாய்த் தெரியும். அதை உத்தேசித்தே இப்புத்தகத்தில் சரீரத்தின் நீர்பாசனம் என்னும் தலைப்பின் கீழ் இந்தத் தனிப்பாடத்தை ஏற்படுத்தி இதைப் படிப்பவர்களுக்கு இவ்விஷயத்தை வற்புறுத்துகிறோம். இதைப்பற்றி இதர பாடங்களிலும் சொல்ல உத்தேசித்திருக்கிறோம்.

13. ஆகையால் தண்ணீரானது சரீரத்தில் ரத்த உத்தீபனம்; ரத்தச்சுழற்சி; போஷணத்தின் சமயோகம்; அழிவு வஸ்துவை

வெளித்தள்ளல் ஆகிய இவைகள் எல்லாவற்றிற்கும் வேண்டிய தாகிறது.

14. பூர்ண அளவு தண்ணீர் அருந்தாதவர்கள் ரத்தகுறை வுள்ளவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். அப்படி ரத்தக் குறைவுள்ள வர்களாக் இருப்பது நன்றாக வெளியிலேயும் தெரியவரும். இளை த்து, வெளுத்து, சிவப்பு இரத்தமற்று, பித்தபாண்டு வர்ணமடைந் திருப்பார்கள். அவர்களின் சர்மம், கசிவுத்தொழிலைச் சரிவர செய் யாமல் வறண்டு ஜ்வர உஷ்ண நிலையையும் அடைகிறது. தண்ணீர் இல்லாததால் சுருங்கிவிடும் பழங்களைப் போல் அனாரோக்ய ரூபத்தை அடைகிறார்கள். அவர்கள் மலச்சிக்கல் பிணியை அடைவ தோடு மேலே சொல்லிய பிணிகளையுண்டாக்கும் நுண் ணுயிர்களைச் சரீரத்தில் உண்டாக்கி இதர தொந்தரவுகளுக்கும் இடங்கொடுக் கிறார்கள். இதை இதர பாடங்களில் பரக்கப் பேசுவோம். அவர் களின் சரீரத்திலிருந்து மூத்திரம், வியர்வை, சுவாசம் இவைகள் மூலமாக வெளிச் செல்லவேண்டிய மலங்கள் வெளியே போகாமல் சரீரத்திலேயே தங்கி, அழுகி, துர்நாற்றமெடுத்து, பாஷாணத் தன்மை அடைந்து மறுபடியும் ரக்தத்தோடும் சரீரம் முழுதும் பரவுதலால் அந்த சரீரம் அவைகளையே ஆகர்ஷிக்கின்றது. பிறகு மூச்சுக் காற்றும் வியர்வையும் நாற்றமெடுத்து மூத்திரமும் வர்ணம் மாறி பிணிக் குறிகள் தோன்றுகின்றன. இது படிக்க அசங்கிய மானாலும் உங்கள் கவனத்தை ஆகர்ஷிக்க இவ்வாறு பதப்ரயோகம் ஆவச்யகமாகிறது. இவைகளெல்லாம் எக்காரணத்தால் உண்டா கின்றனவென்று யோசித்துப் பார்த்தால் போதுமான தண்ணீர் இல்லாக்குறையாற்றான் என்று வெளியாகும். சரீரத்தின் வெளி பாகத்தில் மாத்திரம் சுத்தியாயிருப்பதற்காக தினம் 1-க்கு6-தடவை சப்பு போட்டு முகத்தையும் உடம்பையும் கழுவுகிறவர்களில் அநேகர் துர்நாற்றமான மலத்தைச் சரீரத்தினுள்ளே வைத்திருக் கிறார்களென்பதை யோசித்துப் பாருங்கள்.

15. மனிதனுடைய சரீர அமைப்புகளுக்கெல்லாம் நீர் தேவை யாகிறது. இல்லாவிடில் தண்ணீர் பாயாத பூமி காய்ந்து போவது போல சரீரமும் காய்ந்து போகிறது. ஒவ்வொரு சாலங்களும் தசை உறுப்புகளும் தங்கள் தங்கள் ஆரோக்யத்தை அடைவதற்கு நீர் தேவையாகிறது. நீருக்கு கரைக்கும் குணமிருப்பதால் உண விலிருக்கும் போஷண வஸ்துக்களைக் கரைத்துப் பிரிக்கவும் மலங் களை இறுகாமல் தளர்த்தி வெளித்தள்ளவும் உதவுகிறது. அடிக் கடி ரத்தமே பிராணனென்றும் அதன் ஓட்டமே பிராணாதாரமென்

றும் சொல்லப்பட்டு வருகிறது. இது இப்படியானல் அதன் ஆதாரமான நீரைப்பிரித்துவிட்டால் ரத்தம் புழுதியே ஆகும்.

16. மூத்திர உறுப்பு தன் வேலை மூலமாய் மூத்திர உப்பு என்னும் பாஷாணத்தைச் சரீரத்திலிருந்து அப்புறப்படுத்திச் சுத்தி செய்வதற்கும் தண்ணீர் உதவுகிறது. உமிழ்நீர், பித்தநீர், உதிர கோளநீர், உதர திரவம் இவைகள் முதலான சரீரத்தின் இதர பொசிப்பு திரவங்களின் உற்பத்திக்கும் தண்ணீர் தேவை. இந்தத் திரவங்கள் இல்லாமல் ஜீரண வேலை நடப்பதில்லை. தண்ணீருக்கு தாழ்ப்பாளிட்டு தள்ளிவிடுவதால் உனக்கு உபயோகமான இந்த திரவ வஸ்துக்களையும் உண்டாகாமல் செய்து விடுகிருய். இதை நன்ருய் அறியவேண்டும்.

17. இவைகளெல்லாம் போகிகளால் சொல்லப்பட்ட ஏட்டுச் சுரைக்காய் என்று நினைக்கக்கூடும். மேனுட்டார் எழுதி வைத்திருக்கும் தேக தத்வநூல்களைப் படித்தால் இதே உண்மைகளை அவர்களும் ஊர்ஜிதம் செய்திருக்கிருர்களென்பது நன்கு புலப்படும். ஒரு நூலாசிரியர் மீன்களுக்குத் தண்ணீர் வேண்டுவதுபோல் ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் தசைக்கும் ஜீவாதாரமான தண்ணீர் அவசியம் வேண்டும் என்று வற்புறுத்தி எழுதியிருக்கிருர்.—நீரில்லாமல் ஒரு உறுப்பும் ஜீவிக்க முடியாது. நீரில்லாவிட்டால் உலகத்தில் சைதன்யமாவது ஆரோக்யமாவது உண்டாவதில்லை.

18. மூத்திர உறுப்பு தன்னிடம் நாள் முழுதும் சேகரித்து வைத்திருக்கும் சரீரத்தின் கழிவான மலங்கள், பாஷாணங்கள் இவைகளுள்ள முக்கால்படி அளவு நீரைக் கழிக்கிறதென்று முன்னமே காட்டினேம். இதோடு அதே காலத்தில் சர்ம கசிவு வியர்வை இவைகள் மூலமாகவும் காலே அரிக்கால்படி நீரைத் தள்ளுவதையும் சுவாசாசயம் ஒருமிதமான அளவு திரவம் கழிப்பதையும் குறித்தோம். மலக்குடலும் கொஞ்சம் திரவத்தை கழிக்கிறது. கண்களிலிருந்து ஆனந்தம், துக்கம் நேர்ந்த காலத்திலும், மற்றுமுள்ள இதர உறுப்புகளினின்றும் ஆகர்ஷண விஸர்ஜன காலத்திலும் சில பாகம் திரவமானது வெளிவருகிறது. இந்த மாதிரி வெளியில் போய்விட்ட நீருக்கு பதிலாக எவ்வளவு நீர் வேண்டும் என்பதை ஆராய்வோம். உணவோடு கொஞ்சம் திரவம் சரீரவமைப்பின் சுபாவத்தினலே உண்ணும்பொழுதே எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது ஆனல் வெளித் தள்ளுவதில் சரீர அமைப்பு, செலவு செய்யும் பாகத்தில் இது மிகவும் அற்பமான பாகம்தான். சரீரத்தினின்றும்

அழுக்கைத் தள்ள நாள் 1-க்கு ஒருபடி முதல் 2½-படி ஜலம் தேவை யாயிருக்கிறதென்று அனேக நூலாசிரியர் ஒரே விதமாய் அபிப் பிராயப் படுகிறார்கள். இப்படி அவச்யமான நீரை நாம் உட் கொள்ளாவிட்டால் முன் சொன்னபடி சரீரம் வறட்சி அடையும் பர்யந்தம் மலங்களில் உள்ள துர்நீரை ஆகர்ஷிக்க நேருகிறது.—வேண்டிய அளவு ஜலத்தைக் கொடாத காலத்தில் இப்படிப்பட்ட இயற்கை வேலை சரீரத்தில் நடக்கிறது. அதன்பிறகும் தண்ணீரைக் கொடாவிட்டால் சரீரத்தில் பெரும் தாகக் குறி உண்டாகிறது.—ஆகையால் தாக அபேக்ஷை உண்டானற்றான் நீரைக் குடிக்க வேண்டுமென்று சொல்வது சரியல்ல. இத்தால் எல்லா சரீர வேலைகளும் குறைந்து உட்புறம், வெளிப்புறம் இரண்டும் வறட்சி அடைகிறது.—யந்திரத்துக்கு வேண்டிய சுத்தி பண்ணக் கூடிய எண்ணெய் போடுவது போலுள்ள வஸ்துவை கிடைக்க விடுவதில்லை.

19. நாள் 1-க்கு கால்படி கூட தண்ணீர் அருந்தாமல் சரீரத்தை இம்மாதிரி வறட்சி செய்து வருகிற நீங்கள் சரீர ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு படிக்குக்குறையாமல் தண்ணீர் வேண்டுமென்பதை கவனியுங்கள். அவ்வாறு தண்ணீர் கொடுக்காததினால் நீங்கள் அஜீரணம், பித்தரோகம், வாதரோகம் இவைகளால் பாதிக்கப்பட கேட்பானேன். தேவையான தண்ணீர் அருந்தாதவர்களுடைய சரீரத்திலிருந்து மூத்திரக்கருவி, சர்மம் இவைகள் மூலமாய் வெளியில் தள்ளப்படவேண்டிய விஷவஸ்துக்களைப் போதுமானதண்ணீர் இல்லாததினாலே அந்தந்த சரீரஉறுப்புகள் வெளியே தள்ள சாத்தியப்படாததினால் அவைகள் சரீரத்திலேயே தங்கி நிற்கின்றன. மேலும் அப்படிப்பட்ட மனிதர்களின் மலக்குடல்கள் நிறைய கெட்டியாய்த் தங்கிக்கிடக்கும் துர்கந்தமான மலங்களை சாக்கடையில் அழுக்குபோல் வெளியே தள்ளுவதற்குப் போதுமான தண்ணீர் இல்லாததினால் அவைகள் அங்கேதங்கி அழுகி சரீரத்தை விஷமிக்கச்செய்வது ஆச்சரியமல்ல. உமிழ் நீரும் ஜீரணத்ரவமும் நீரில்லாததினாலே போதுமான அளவு சரீரத்தில் உண்டாவதில்லை என்பதும் ஆச்சரியமல்ல. போதுமான ஜலமில்லாமல் இந்த திரவங்களைச் சரீரம் எவ்வாறு உற்பத்தி செய்யும்? ஆகையால் சரீரத்தி லுள்ள இரத்தமும் வறண்டு குறைந்து போகிறது. சரீர இயற்கையானது என்ன செய்ய சாத்தியப்படும்? சரீரத்திலிருந்து ஜலத்தை உற்பத்திசெய்ய அதனால் சாத்தியப் படுமா? இதனால் மூளை, நரம்புகள், நரம்புசாலங்கள் இவைகளும் தங்கள் சக்தி குறைந்து ஒய்ந்து விடுகிறதும் ஆச்சரியமாகாது. சரீர இயற்கையானது

தன்னாலானமட்டும் முயற்சிசெய்து பார்க்கிறது. சரீரத்தி லிருந்து கூடுமான வரையில் சரீரத்திற்கு அவசியமான இயந்திர வேலைகள் நிற்காமல் நடப்பதற்கு வேண்டிய அளவு தண்ணீரை வழியில்லா வழிகளிலிருந்தும் உறிஞ்சியும் ஆகர்ஷித்தும் கொடுத்து எப்படியாவது சரீரவேலை நிற்காமல் நடத்திவைக்கப் பிரயத்தினப் படுகிறது. நாம் வீடுகளில் குடிக்கிற ஜலம் குறைந்துபோனால் கொஞ்சம் ஜலத்தைக்கொண்டு எல்லாருக்கும் நிரவி சிக்கனமாய்ச் செலவு செய்வதுபோல ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் கொஞ்சம் கொஞ்ச மாக நீரைக் குறைத்து அதிகஜலத்தால் ஆகவேண்டிய வேலையை கொஞ்சம் ஜலத்தைக்கொண்டு ஆனமட்டும் வேலை செய்யும்படி ஏற் படுத்துகிறது. இதனால் சரீரத்தின் இயற்கையான வேலை அரை குறையாய் நடக்கிறது. சரீர வேலைகள் முழுதும் திடீரென்று நின்று விடுகிறதில்லை. இயற்கையானது தன் வேலையை கூடுமானவரை யில் நடத்திக்கொண்டு தண்ணீர் வேண்டியதற்குண்டான குறிகளி னால் மனிதனுக்கு அடிக்கடி தன்னுடைய கஷ்டத்தைத் தெரிவிக் கிறது.

20. போதுமான நீர் அருந்த யோகிகள் பயப்படுகிறதில்லை; நீரைக் குடிக்காமல் (நீர்குடித்தால் ரத்தம் நீத்துவிடும்) வறட்சி அடைந்திருப்பவர்களைப்போல் செய்கிறதில்லை. கொஞ்சம் அதிக மாய் நீர் அருந்தினாலும் அதை இயற்கை வேகமாய் உடனே தள்ளி விடுகிறது. பனிக்கட்டி கலந்த நீரை யோகிகள் விரும்புவதில்லை. அது இக்காலத்து நாகரீகத்தினால் உண்டான அஸ்வபாவ அனுஷ் டானம். அவர்கள் அருந்தும் நீர் ஸ்வபாவமானது. அதன் உஷ்ணம் சுமார் 60-டிக்ரி அளவுள்ளது. தாகமிருக்கும்போதுதான் அருந்து கிறார்கள். வறட்சியை அடைந்தவர்போல் சுபாவதாகத்தின் நிலை மைக்கு புதிதாகத் திரும்பவேண்டியவர்களல்ல. அவர்களுக்கு இயற்கைதாகமிருக்கிறது. அவர்கள் அடிக்கடி நீர் அருந்துகிறா கள். அதை அருந்தும் வகையிலும் இயற்கை தர்மத்தின்படி நடக் கிறார்கள். எந்தகாலத்திலும் அதிகம் அருந்துவதில்லை. நீரை ஒரேதாரையாய் வாயில்கொட்டி வேகமாய் விழுங்குவதுமில்லை. மொத்தமாய் வாயில் கொட்டிக்கொண்டு புரையேறும்படியாகவும் மூச்சுத் திணரும்படியாகவும் செய்கிறதில்லை. ஒரே தரமாய் தண் ணீரை வாயில் கொட்டிக்கொண்டு விழுங்குதல் அஸ்வபாவமானது. கேடுதியை உண்டாக்கத்தக்கது. அனேகதரம் அருந்தினாலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அருந்துகிறார்கள். வேலை செய்யும்காலத் தில் ஜலம் நிறைந்த பாத்திரத்தை பக்கத்திற் வைத்துக்கொண்டு

அவச்யமானபோதெல்லாம் ஆசமன விதிப்படி உறிஞ்சி தண்ணீரை அருந்துகிறார்கள். (ஆசமன விதியாவது ஆள்காட்டி விரலைமாத்திரம் தூக்கி மற்ற விரல்களால் உள்ளங்கையில் ஒரு குழி உண்டாக்கி அதில் தீர்த்தம் சேர்த்து தடவை ஒன்றுக்கு உளுந்து அமிழக்கூடிய அளவு தீர்த்தத்தை வாயில் உறிஞ்சி அருந்துவதுதான்.)

21. நீரை அருந்தும் இயற்கைவழியை நெடுங்காலம் விட்டு விட்டவர்களுக்கு மறுபடி இயற்கை வழியில் திரும்புவதற்கு அதிகப் பிரயத்தனம் வேண்டியிருக்கிறது. ஆனபோதிலும் கொஞ்சம் பிரயத்தினம் செய்தாலும் நீர் அருந்த ஆவல் உண்டாகும். காலக்ரமத்தில் இயற்கைதாகம் உண்டாகும். சமீபத்தில் ஒரு தீர்த்த பாத்திரத்தை வைத்துக்கொண்டு ஆசமனவிதிப்படி அருந்துவது சரியான திட்டம். அருந்தும்போது ரத்தத்தின் தேவைக்கு கொடுக்கிறோமென்னும் எண்ணத்துடன் அருந்தவேண்டும். நல்ல ஆரோக்யம், பலம் இவைகளைக் கொடுத்து ஆரோக்ய த்ருட இயற்கையான ஸ்திரீ புமான்கள் போல சரீரத்தை ஆக்கிக்கொள்ள வேணும்.

22. யோகிகள் ராத்திரி படுக்குமுன் கடைசி வஸ்துவாக ஒரு பஞ்சபாத்திரம் நீர் அருந்துகிறார்கள்.—இது சரீரத்தின் அமைப்பிலுள்ள மூத்திரத்தை வெளித்தள்ளி சரீரத்தை மூத்திர உறுப்பு வழியாக காலை விடியுமுன் சுத்தி செய்து விடுகிறது. காலை எழுந்திருக்கும் பொழுதே (அரைக்கால்படி) கொண்ட ஒரு பஞ்சபாத்திரம் நீர் அருந்துகிறார்கள். இதனால் வயிற்றில் ராத்திரி தங்கியிருக்கும் கழிவு வஸ்துக்களை அப்புறப்படுத்தி விடுகிறார்கள். ஒவ்வொரு போஜனகாலத்துக்கு முந்தி அல்பவியாயாமத்தோடு ஜீரணத்துக்கு அனுகூலமாகவும் இயற்கைப்பசியை உண்டு பண்ணவும் யோகிகள் தண்ணீர் அருந்துகிறார்கள். உணவு மத்தியில் கூட கொஞ்சம் நீர் அருந்த பயப்படுவதில்லை. தேகாரோக்கியத்திற்கென்று சில புத்திமதிகளை போதிக்கும் மேனாட்டு நூலாசிரியர்களுக்கு இந்த விஷயம் ஒருவேளை நடுக்கத்தை உண்டுபண்ணும். ஆனால் இப்படி உணவுக்கிடையில் நீர் அருந்தியபோதிலும் அந்த நீரைத் தொண்டையின் உள்ளே உணவைத் தள்ளுவதற்கு உபயோகிக்கிறதில்லை. உணவை நீரால் கழுவி உள்ளே வேகமாய் விழுங்குவதால் உமிழ் நீரை விளாவி சக்திகுறையும்படி செய்கிறதென்கிற விஷயம் அவர்கள் அறிவார்கள். மேலும் அப்படி நீரை உட்கொள்வதால் கலக்க வேண்டிய உமிழ்நீர் அளவும் குறைந்து அசைத்து மெல்லாமலே உணவை விழுங்கும்படியாகச்செய்து இயற்கைக்குத்

தகுந்ததல்லாமலிருக்கும் பொழுதே உள்ளே உணவைப்போக்கி விடுகிறதென்கிற விஷயமும் அவர்களுக்குத் தெரியும். ஒவ்வொரு உணவு காலத்திலும் உணவுக்கு முந்தி ("பூர்வ ஔபாஸனம்") ஒரு ஆசமனம் செய்கிறார்கள். இது வயிற்றிலுள்ள உணவை மெதுப்படுத்துகிறதே யொழிய உதிரதிரவம் முதலானவைகளை பாதிக்கிறதில்லை.

23. வயிற்றிலுள்ள புளிப்புகளைச் சுத்தப்படுத்த வெந்நீரை அருந்த சிலர் அதிகமாகப் பழக்கப்பட்டு இருக்கிறார்கள். இவ்வாறு வெந்நீரை சரீரத்திற்கு அவச்யமிருக்கும்போது உண்பது சரியென்று ஒப்புக்கொண்டாலும் யோகிகள் தர்மத்தை அனுசரித்து உண்பவர்களுக்கு வயிற்றில் இவ்வாறு அசுத்தம் உண்டாகக் காரணமில்லாமையால் இவ்வாறு வெந்நீரை உண்பதற்கு அவசியமிராது. அவர்கள் வயிறு நல்ல ஆரோக்ய பதவியிலிருக்கும். சில சமயங்களில் கெட்ட வழக்கத்தைப் போக்கி கிரம உணவு தர்மத்திற்கு திரும்பும் பொருட்டு வெந்நீரை அருந்துவது பிணியாளிகளுக்கு ஒரு வேளை அனுகூலமாக இருக்கலாம். ஒவ்வொரு உணவுக்கும் ஒரு மணி காலம் முந்தி கால்படி நீரை மெதுவாக பீல்பீலாக உறிஞ்சி அருந்துவது நல்ல திட்டமாகும். தன் செய்கையால் கரைத்து புளிப்பு, மக்கிய வஸ்துக்கள் இவைகளை சரீர அமைப்பிலிருந்து வெளித் தள்ளவும் ஜீரண கருவிகளின் நரம்பு தசைகளை உத்தீபனப் படுத்தவும் உண்பதற்கு முன்பு இந்நீர் உதவுகிறது. இயற்கை வெந்நீரை குடிக்கும்படி திட்டம் போட்டிருக்கவில்லை. ஆரோக்யத்துக்கு வேண்டியது இயற்கை நிலைமையிலுள்ள தண்ணீர்தான். ஆரோக்யத்தை ரக்ஷிக்க வெந்நீர் அவச்யமென்று தப்பாக எண்ணி இயற்கை தர்மங்களை அலக்ஷியம் செய்து, ஆரோக்யம் இழந்த காலத்தில் வெந்நீர் இயற்கை வழி திரும்பும் வரையில் வயிற்றை சுத்தி செய்ய நல்ல வஸ்துதான்.

24. "ஸ்நாத்வா புஞ்சீத" என்கிறபடி (ஸ்நானம் செய்துதான் புஜிக்கவேண்டும்) என்பது தர்மசாஸ்திரவிதியாகும். ஆனாலும் இந்த பாடமானது முக்யமாய் சரீரத்தினுள்ளே (ஆப்யந்தர ஸ்நானம்) தண்ணீரின் உபயோகத்தைப் பற்றி பேச உபக்ரமித்திருப்பதால் அதன் வெளி உபயோகத்தை ஸ்நாந விதிகளின் கீழ் இதர பாடங்களில் சொல்லுவோம்.

25. தண்ணீர் சரீர அமைப்பில் மேலே சொல்லிய வேலைகளை செய்வதோடு சரீரத்திற்கு உபயோகப்படும்படி உறுப்புகள் ஆகர்ஷணம் செய்யக்கூடிய பிராண வஸ்துவை விசேஷமாய் அடைந்

திருக்கிறது. அனேகர் தாகவிடாய் உண்டான காலத்தில் தங்களை உத்தீபனப் படுத்த ஒரு பஞ்சபாத்திரம் நீரை இச்சிக்கிறார்கள். அப்போது அவர்களுக்கு சரீரத்தில் பிராணசக்தி குறைந்திருக்கிறது. பிராணவஸ்து தேவையென்று இயற்கை தெரிந்து வேகமாயும் சுலபமாயும் நீரிலிருந்து பிராணனை ஆகர்ஷிக்க தாகத்தை உண்டாக்குகிறது. அதிக வெயிற்காலத்தில் கால்படி தண்ணீர் அதிக உத்ஸாக காரியாக நம்மைச் செய்வதை நாம் அனுபவ வித்தமாய் அறிந்திருக்கிறோம். இத் தண்ணீரானது உடனே நம்மை புதிப்பித்து வலிவோடு வேலைக்குத் திரும்பச் செய்கிறது. வேலை செய்து சரீரம் களைத்திருக்கும்போது தண்ணீரை மறக்காது, யோகிகளின் பிராணாயாம விதியோடு அருந்தினால் இதர வழிகளை விட சீக்கிரத்தில் புது வீர்யத்தை அடைவீர்கள்.

26. ஆசமன விதிப்படி உறிஞ்சி அருந்தும்போது தண்ணீரை விழுங்காமல் வாயில் ஒரு நிமிஷமாவது வைத்திருந்தால் வாய் நாக்கு இவைகளின் நரம்புகள் அதிலுள்ள பிராணனை முதல் முதல் தங்கள் வழக்கப்படி பூர்த்தியாய் எடுத்துக் கொள்ள உபயோகமாகும். விசேஷமாய் களைப்படைந்த காலத்தில் இது நல்ல பலனைத் தருகிறது. இதை கவனத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இச் செய்கை விலையில்லா மாணிக்கம்.''

சுபமஸ்து

''நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.''

13-வது பாடம்

## சரீர அமைப்பின் மலங்கள்.

சரீரத்தின் மல விஷயங்களை ஆராய அனேகருக்கு அருவருப்பா யிருக்கும்:—இதைப் படிப்பவர்களிலும் சிலர் அவ்வித அபிப்பிராயமுள்ளவர்களா யிருக்கக்கூடும். உண்மையில் தங்களுடைய சரீரத்தில் முக்கியமாய் நடக்கும் தொழில்களை மறந்து அத் தொழில் விஷய யோசனையில் அவமானப்படுகிறவர்களுக்கு இந்த பாடம் ருசிக்காது. இப்புத்தகத்திற்கு இது ஒரு மாசு என்றும் இதை எழுதாமல் விட்டிருக்கவேண்டுமென்றும், இதை நாம் மறக்க வேண்டிய விஷயமென்றும் அவர்களுக்கு இவ்விஷயத்தை பற்றி

அபிப்பிராயம் உண்டாகலாம். (பூனைக்கண்ணை மூடிக்கொண்டால் பூலோகம் அஸ்தமிக்கும்) என்னும் பழமொழியைப்போல் இவை களைப்பற்றி படிக்காமலிருந்ததினாலேயே இவ்விஷயங்கள் நடக்கா மலிருக்கமுடியாது. காணப்படும் நம் சரீரத்திலுள்ள அமைப்பு களில் இயற்கையில் எதுவும் அசுத்தமாகவாவது அவலக்ஷணமாக வாவது இருக்கவில்லையென்று கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். உட னுக்குடன் தன்னைத்தானே சுத்தி செய்துகொண்டு அழுக்கு மலங்களை வெளியில் தள்ளிவிடுகின்றது. சுத்தியே இயற்கை தர்மம். ஆகையால் இம்மாதிரி விஷயங்களை ஆராய்ந்து அறிந்து கொள்ள அவமானப்படுகிறவர்களுடைய கோட்பாட்டை நாம் பிசகு என்றே நினைக்கிறோம். இக்கோட்பாட்டால் அனேக ஜாதியர் பிணி, அனாரோக்யம் இவைகளால் வருந்துகிறார்கள்.

இந்த காரணத்தினால் இப்போது நவீன ஜனங்களில் முக்கால் வாசி ஜனங்கள் மலச்சிக்கல் முதலான பிணிகளால் வருந்துகிறார்கள். இவ்விதமாக கஷ்டப்படுவது இயற்கைக்கு விரோதமாயினும் அதன் காரணங்களை அறியாமல் காலம் கழித்துவருகிறார்கள். இந்த அறி யாமையே இதற்கு முதற்காரணம்; காரணத்தையும் அதன் பரி ஹாரத்தையும் அறியாமலே நோயால் வருந்துகிறவர்கள் அனேகர். அப்படிப்பட்ட ஜனங்களுக்கு நேரிடும் கஷ்டங்களை நீக்கி இயற்கை சன்னிவேசங்களுக்கு அவர்களைக் கொண்டுவர முடியுமானால் இப் பாடத்தை அலக்ஷியமாய் தள்ளிவிடுபவர்களின் அருவருப்பை நாம் யோசிக்கவேண்டியதில்லை. அலக்ஷியம் செய்பவர்களுக்கே இப்பாடம் அவச்யமாகிறது.

2. நாம் சொல்லும் விஷயம் முன்னமே அறியாதவர்களுக்கு மட்டும் ஒருவேளை இது புதுமையாயிருக்கும். முன்னமே தெரிந்த வர்கள் இதை அனேகமாய் கௌரவித்து இதில் சொல்லிய பரி ஹாரங்களை அனுபவத்திற்குக் கொண்டுவந்து அனுகூலமடைவார் களென்று நினைக்கிறோம். சரீர அமைப்பின் மலங்களை உங்களுக்கு தெளிவாய் விளக்க உத்தேசித்து சரீரத்திலிருந்து அப்புறப்படுகிற மலங்களைப்பற்றி இப்போது முதலில் பேசுவோம்.

3. இப்புஸ்தகத்தின் முன்பாடங்களில் ஜீரண விஷயத்தைப் பற்றிப் படித்தவர்களுக்கு சிறு குடலில் உணவு சேர்ந்து சரீர அமைப் புக்குத் தேவையானவைகள் ஆகர்ஷிக்கப்பட்டு உபயோகப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் நிறுத்தியிருப்பது ஞாபகமிருக்கலாம். சரீர அமைப்பு

களுக்கு தேவையான போஷண மெல்லாம் ஆகர்ஷித்தான பின் உணவின் கழிவு வஸ்துக்கள் என்னவாகிற தென்று அடுத்தபடியாக யோசிக்க வேண்டிய விஷயம்.—சரீர அமைப்புகள் உபயோகப் படுத்த முடியாத உணவு வஸ்துக்களை அரை குறையாய் மென்று நன்ருய் பக்குவப்படாமல் வேகமாய் விழுங்குமவனைக் காட்டிலும் யோக உணவு தர்மங்களை சரியாய் முன் பாடங்களில் சொல்லியபடி அநுஷ்டிக்கிறவர்களுக்கு சரீரத்தினின்றும் வீணே வெளியில் தள்ளிவிடப்படுகிற வஸ்துக்கள் மிகவும் குறைவென்றே உறுதியாய் சொல்லலாம். சாதாரண மனிதர்கள் உண்ணும் பதார்த்தங்களிலிருந்து பாதி பாகம் அவர்களுடைய சரீரத்தில் உபயோகப்படாமல் வியர்த்தமாக வெளியே தள்ளப்படுகிறது.—உணவு தர்மங்களை அநுஷ்டிக்கிறவன் சரீரத்தினின்றும் வெளியில் கழிக்கப்படுகிற வஸ்துக்களை காட்டிலும், அவைகளை அநுஷ்டானம் செய்யாதவனுடைய சரீரத்திலிருந்து வெளியில் போகும் வஸ்துக்கள் அதிகமாயும் மிகவும் துர்நாற்றமுள்ளதா யிருக்குமென்பது மிகவும் சுலபமாய் அறியக்கூடிய விஷயம்.

4. வெளிப் போகும் மலங்களை வெளியிலே தள்ளும் உறுப்புகளைப் பற்றியும் நன்ருய் அறிய வேண்டும். மலக்குடல் சுமார் 5 அடி நீளமுள்ள குழாய், வயிற்றின் வலதுபக்கத்தில் அடி பாகத்தில் ஆரம்பித்து மேல் நோக்கிச் சென்று வளைந்து இடதுபுரம் சென்று மறுபடியும் வளைந்து கீழிறங்கி வளைந்து சிறிதாகி, குதம் சேருகிறது. அடி வயிற்றின் சிறிது பாகத்தில் இம்மாதிரியாக மலக் குடல் அமைக்கப்பட்டிருக்கிற தென்கிற விஷயம் சரீர உறுப்புகளைப் பற்றிய எந்த புஸ்தகத்திலும் படிக்கலாம். சிறுகுடலானது இல்யோசீலியாக் (ileo-coeliac) கவாட வழியாகக் கழிவுகளை மலக்குடலுக்கு வயிற்று வலது புறத்தடியில் தள்ளுகிறது. இந்த கவாடம் சிறு குடலிலிருந்து மலங்களை வெளித் தள்ளும்படியாக திறக்கிறதே தவிர தள்ளிய மலம் திரும்ப வழியில்லாமல் உடனே மூடிக்கொள்ளும்படி அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தச் சிறு குடலும் மலக்குடலும் சேருமிடத்தில்தான் அடியில் நாங்கூழ் என்னும் சுருள்போன்ற உறுப்பு ஒன்று (the seat of appendicitis) தொங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. இதன் பக்கமாக மலங்களெல்லாம் மலக்குடலில் பிரவேசித்து மேலே சொல்லியபடி அந்தக் குடல் வழியாகச் சென்று கடைசியில் குதத்தின் மூலமாய் சரீரத்தின் வெளியில் தள்ளப்படுகின்றன.

5. சரீர வமைப்பிலிருந்து கழியும்மலங்களை சுலபமாய்வெளித் தள்ள மலக்குடல் ஒரு பெரிய சாக்கடைக் காலாக விருக்கிறது. மலங்களை உடனுக்குடனே வெளியில் தள்ளிவிடவேண்டுமென்பது தான் சரீரத்தின் இயற்கை. மனிதன் இயற்கைப் பதவியில் மிருகங் களைப்போல் அப்போதைக்கப்போது தாமதமில்லாமல் மலங்களைக் கழித்து வரவேண்டும். இப்படி செய்வதை விட்டு நாகரீகம் பெருகப் பெருக இயற்கைப்படி நடக்க சௌகர்யமில்லாமல் மலங்களை வெளித் தள்ளுகிற விஷயத்தில் காலஹரணம் செய்கிறான். இயற்கை அந்த விஷயத்தை அவனுக்கு அறிவித்து கவனப்படுத்தியும் மனிதன் அதை அலக்ஷியம் செய்கிறபடியால் சளைத்து அவமானப்பட்டு இந்த முயற்சியை விட்டுவிட்டு தன்னுடைய இதர வேலைகளை கவனிக் கிறது. மனிதனும் இம்மாதிரியான அசந்தர்ப்பங்களுக்கு வசப் பட்டு, போதுமான நீர் கூட அருந்தாமலும் சரீரத்தொழில்களை அலக்ஷியம் செய்கிறான். அவன் சரீர வமைப்பிலிருந்து கழிந்து வரும் வஸ்துக்களை ஈரப்படுத்திமிருதுவாக்கி தளர்விக்கக் கொஞ்சம் திரவம்கூட கொடாமலிருப்பதுடன் மலக்குடலில் கெட்டிருக்கும் வஸ்துக்களிலுள்ள கொஞ்சம் திரவத்தையும் சரீரத்தின் உபயோ கத்திற்கு திரும்பி ஆகர்ஷிக்கும்படியாகச் செய்துவிடுகிறான். எப்படி எனில் சுத்தநீர் கிடைக்காத காலத்தில் சரீரத்தின் அவச்யத்தைக் கருதி இயற்கையானது மலக்குடலிலிருந்து சாக்கடை நீரைப் போன்ற திரவத்தை ஆகர்ஷிக்கிறது. இதன் பலனை யோசித்துப் பாருங்கள். சந்தேகமில்லாமல் அனுரோக்யாஸ்பதமான, மலச்சிக்க லென்கிற வியாதிக்கு அஸ்திவாரம் இதுவே. தினம் தவறாமல் மல விஸர்ஜனம் செய்துவருகிற அனேகர்கள் விஷயத்திலும்கூட இவ் வாறு தண்ணீர் குறைவினால் மலம் கெட்டியாகி அவர்களும் அறி யாமலே மலச்சிக்கலை அடைந்திருக்கிறார்கள்;—அவர்களின் மலக் குடலின் உட்சுவர்கள் அனேக நாள் தங்கி உறைந்துபோயி ருக்கிற மலத்தினாலே நிறையப்பெற்று குடலின் துவாரமும் பாதிக்குமேல் தூர்ந்துபோக மறு பாதியாகிய சிறு துவாரத்தின் மூலமாய் அங்கே நிறைந்து கிடக்கும் அழுகிய மலங்கள் கொஞ் சம் கொஞ்சமாய் வெளியாகின்றன. இதையே அவர்கள் மல விஸர்ஜனமென்று நினைக்கிறார்கள். இதுவல்ல. பூர்த்தியாய் சுத்தி யடையாமல் அழுகிய மலங்கள் தங்கியிருப்பதே மலச்சிக்கலின் லக்ஷணம்.

6. இவ்வாறுபழையமலங்களினால் நிரம்பிக்கிடக்கிற மலக்குடல் தானே சரீர்வமைப்புகளுக்கு காலகோடி விஷயமாகிறது. மலக்குடல்

தன்னிடமுள்ள வஸ்துவிலிருந்து திரவத்தை ஆகர்ஷிக்கும் சக்தியுள்ளசுவர்களை யுடையது. மலக்குடலில் கீழ் துவாரத்தின் வழியாக பீச்சாங்குழல் மூலமாய் உள்ளே செலுத்தப்பட்ட மருந்துவகைகளினின்றும் சரீரத்தின் போஷண நிமித்தமாக உபயோகப்படக்கூடிய வஸ்துக்கள் மலக்குடலின் சுவர் மூலமாய் ஆகர்ஷிக்கப்பட்டு இரத்தத்தில் சேர்த்துவிடப்படுகிறதென்று மருந்து வைத்திய நூல்கள் நிதர்சிக்கின்றன. சரீரத்திற்கு நல்ல ஜலம் கிடைக்காதபோது மலக் குடலின் சுவர்மூலமாய் அங்குள்ள சாக்கடை ஜலத்தைப் போன்ற அசுத்தநீரை சரீர உறுப்புகள் ஆகர்ஷித்து சரீரத்திற்கு உபயோகிப்பதை மேலே சொன்னேம். எவ்வளவு காலம் மலக்குடலில் மலம் தங்கக்கூடு மென்பதைச் சொன்னல் நம்பமுடியாததாயிருக்கும். எனிமா (enema) என்னும் கருவி மூலமாக கீழ்வழியாக மலக்குடலில் நீரை ஏற்றி மலக்குடலைக் கழுவினபொழுது வெளியே வந்துவிழுந்த வஸ்துக்களில், அந்த மனிதன் மூன்று மாதத்துக்கு முன்பு சாப்பிட்ட சில பழங்களுடன் தப்பி விழுங்கிவிட்ட இரண்டு மூன்று கொட்டைகள் மலக்குடலில் இருந்ததைக்கண்டு அநேக நூலாசிரியர்கள் குறித்திருக்கிறர்கள். விரேசன மருந்துகள் அதாவது சிற்றுமணக்கெண்ணெய், சவதைவேர், ஜாலப்ப்பவுடர், நேர்வாளம் முதலியவைகள் மலக்குடலின் உட்சுவர்களில் ஒட்டிக்கிடக்கும். பழைய மலங்களை நீக்கி மலக்குடலைச் சுத்திசெய்யாமல் வயிற்றிலும் சிறுகுடலிலும் உள்ள வஸ்துக்களை மாத்திரம் தளரச்செய்து அங்கிருந்து மலக்குடல் வழியாக மலங்களால் நிறைந்திருக்கும் மலக்குடலின் நடுபாகத்திலுள்ள சிறிய துவாரவழியாய் வெளியில் தள்ளி விடுகின்றன. ஆகையால் இப்படிப்பட்ட மருந்துகளால் மலக்குடல் சுத்தியாவதில்லை. சில ஸந்தர்ப்பங்களில் வயிறு வீங்கி கடினமாகும்படியாகவும் பழைய மலங்கள் மலக்குடலில் நிலக்கரியைப்போல் உறைந்திருந்ததையும் வைத்திய நூலாசரியர்கள்கண்டு குறித்திருக்கிறர்கள். நாக்குப்பூச்சி முதலிய நுண்ணுயிர்கள் பரம்பரையாய் அபிவிருத்தி யடையும்படி மலக்குடலில் மலங்கள் அழுகிப்போய் விடுகின்றன. ஆரோக்கியமான சரீரத்தில் மலக்குடல் சுத்தமாயிருந்து இயற்கைப்படி வேலையும் செய்துவந்தால், சிறு குடலிலிருந்து மலக்கழிவுகள் கெட்டிக் குழம்புபோல் சென்று அதிலிருந்து வெளியில் போகும்போது இலேசான மஞ்சள் நிறத்தோடு அதிக இளகல் இல்லாமல் ஒன்றுசேர்ந்து குதத்தில் ஒட்டாமல் வெளிவரும். மலக்குடலில் அதிகநாள் தங்கத்தங்கஅந்தமலவஸ்துக்கள் கறுப்பாகி கெட்டித் தன்மையை யடைகின்றன. சரீரத்திற்குப் போதுமான நீர் அருந்தாதிருத்தலோடு மலவிஸர்ஜன விஷய

மாய் இயற்கையானது நமக்கு ஞாபகப்படுத்தியும் நாம் உடனே அதன்படி செய்யாமல் காலதாமதம் செய்து தக்க சந்தர்ப்பத்திற்காக எதிர்பார்த்து ஒத்திவைத்து பிறகு அந்தவேலையை மறந்துவிடுதலாகிய இக்காரணங்களால் மலம் உறைந்து கெட்டியாக ஆரம்பமாகிறது. இதன் பிறகு கீழ்நோக்கினாலும் கொஞ்சமாகவே வெளியில் தள்ளப்படுகிறதேதவிர பெரும்பாகம் அந்தக்குடலில் சிக்கி உள்ளேயே தங்குகிறது.

அப்பொழுது அந்த மல வஸ்துக்கள் முழுதும் கழிக்கப்படாததினாலே சிலபாகம் ஒட்டிக்கொண்டு மல யந்திரத்தை அடைத்துவிடுகிறது மறுநாளும் இவ்வாறு நடக்கிறபடியால் இப்படி தங்கின வஸ்துக்கள் அதிகமாகிறது. இவ்வாறு அதிகமலம் தங்கித் தங்கி விருத்தியாக கொடிய மலச்சிக்கலென்று சொல்லப்படும் பிணி உண்டாகி அதனுடைய தொடர்ச்சியாகவே பித்தப் பாண்டு, அஜீர்ணம், மூத்திரப்பை பிணி, அரோசகம் இவை முதலான நோய்கள் உண்டாகின்றன. பொதுவாக எல்லா வியாதிகளும் இதனாலே உண்டாகின்றதாகவும் வைத்தியர்கள் அனுபவத்தால் கண்டறிந்து எழுதியிருக்கிறார்கள். அல்லது அவைகள் இதனால் அபிவிருத்தியடைகின்றன என்பது நிச்சயம். ஸ்திரீகளின் பிணிகளின் பாதிக்கு இதுவே காரணம்.

9. மல வஸ்துக்கள் மலக்குடலிலிருந்து இரண்டு காரணங்களால் ரத்தத்திலே போய் கலக்கின்றன:—(1) சரீரத்திற்கு சுத்த நீர் கிடைக்காத காலத்தில் சரீரமானது மலக்குடலிலிருந்தாவது ஜலத்தை ஆகர்ஷித்து ரத்தத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளுதல்; (2) மலக்குடல் மூலமாய் மலங்களை நாம் வெளித்தள்ளாததினாலே இயற்கையானது எப்படியாவது வெளித்தள்ள எண்ணங்கொண்டு சர்மம், சுவாசகோசம், மூத்திரக்கருவி இவைகளுக்குக் கொண்டுபோய் அவைகளை வெளித்தள்ளும் பொருட்டு ரத்தத்தின் வழியாய் மலக்குடலிலிருந்து உறிஞ்சுதல்; இவ்விரண்டு காரணங்களால் மலக்குடலின் மல ஜலம் அதன் மூலமாக அசுத்தங்களும் ரத்தத்தில் சேருகின்றன. அப்பொழுது மலக்குடல் வழி வெளிபடவேண்டிய கழிவுகளை சர்மம், சுவாசாசயம் இவைகள் வழியாக இயற்கையானது வெளித் தள்ளுகிறபடியால் அப்படிப்பட்டவர்கள் வெளியில் விடுகிற சுவாசமும் வியர்வையும் அதிக துர்நாற்றம் உண்டாகின்றது. அதிகமாய் மலக்குடலில் சேர்ந்திருக்கும் மலங்களை அதிக காலம் வைத்திருப்பதால் ரத்தமானது விஷமிக்கிற

தென்கிற அபாயத்தை அறிந்து இயற்கையானது இம்மாதிரியாக இதரவழிகளால் அந்த மலங்களை வெளியில் தள்ள பகீரத ப்ரயத்தனம் செய்கிறது. மலச்சிக்கல் நீங்கியவுடன் அனேக பிணிகள் நீங்குவது இதை நிதர்சனப்படுத்துகிறது.—சில சமயங்களில் விரேசனமானவுடனும் பிணிகள் நீங்குகிறது. மலச்சிக்கல் பல சாதாரண பிணிகளை உண்டாக்குவதோடு வைசூரி முதலிய தொத்து வியாதிகளுக்கும் காரணமாகிறது. பூச்சிகள் சரீரத்தில் புகுந்து அபிவிருத்தி யடைவதற்கு போஷணக்களமாகிறது. பரிசுத்தமான மலக்குடலை உடையவர்களுக்கு எவ்வித பிணிகளும் உண்டாவதில்லை. நமது வயிற்றிற்குள் அழுகிய சாக்கடையைப் போன்ற அழுக்குகளை வைத்திருப்பதினால் பலன் என்னவாகு மென்பதை நன்றாய் யோசிப்பவருக்கு வெளியில் எக்காரணத்தால் இந்த வியாதிகளை உண்டாக்கும் பூச்சிகள் அபிவிருத்தி அடைகின்றனவோ அதே காரணம் சரீரத்திற்குள்ளேயு மிருப்பதால் பிணிகள் உண்டாவது ஆச்சர்யமல்ல வென்று நன்றாய் விளங்கும்.

10. அனேக தொந்திரவுகளுக்கு காரணமான விஷயங்களை விவரித்தோம். இதே விஷயமாய் நூற்றுக்கணக்கான பக்கங்களில் பரக்க எழுதி விவரித்து நிறைக்கலாம். இதெல்லாம் வாஸ்தவம் தான். அப்படியானால் மலக்குடலினுள்ள அவலக்ஷண ஸ்திதியைப் போக்கடித்து ஆரோக்யத்தை அடைந்து சரீரத்தைக் காப்பாற்ற என்ன செய்யவேண்டு மென்று சிலர் கேட்கலாம். வெகு நாளாய் சேர்ந்துள்ள மலத்தை சரியான விதமாய் முதல் முதல் அப்புறப் படுத்திவிட்டு பிறகு இயற்கை தர்மத்தை அனுசரித்து சரீரத்தை பரிசுத்தமாயும் ஆரோக்ய பதவியில் திருப்திகரமாயும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விரண்டு செய்கைகளையும் செய்ய வேண்டிய முறைகளை இனி விவரித்துச் சொல்லுகிறோம்.

11. மலக்குடலில் அதிக மலமில்லாத காலத்தில் மலச்சிக்கலென்கிற நோய் அதிகமாகத் தெரியாதாகையால் சரீரத்திற்கு வேண்டிய திரவபாகத்தை அதிகப் படுத்துவதற்காக சரியான வேளையில் நீர் அருந்தியும் குறித்த நேரங்களில் தப்பாமல் மலவிஸர்ஜனத்தைச் செய்தும், வயிற்றினுள்ள உறுப்பு சாலங்களின் தொழில்களை சரியாய் நடத்துவதால் இவ்விரண்டு உபாயங்களால் மலக்குடலிலிருந்து மலங்களை கழித்துவிடக்கூடும். அப்படி யில்லாமல் அநேக ஜனங்கள் வெகுகாலமாக, (அதாவது அநேக மாதமாக) தேங்கி உறைந்து கெட்டியாகி பசுமை நிறமடைந்த பழைய மலங்களை தங்கள் மலக்குடலில் வைத்துக்கொண்டிருப்பதால் அதற்குத்

தக்க பரிஹாரம் கொஞ்சம் கஷ்ட சாத்தியமானதாகவே யிருக்கும். ஏனெனில் இப்படிப்பட்ட தொந்திரவுகளை அடையும்படி இயற்கை தர்மங்களைச் செய்யாமல் வெகுகாலம் அவர்கள் இருந்து விட்டபடியால் மறுபடியும் மலக்குடலை சுத்திசெய்து கொள்ள அவர்கள் இயற்கைக்கு சகாயம் செய்ய வேண்டியதாகிறது. இப்படிப்பட்ட நிலைமைகளில் மிருகங்களும் பறவைகளும் என்ன செய்கின்றன வென்று கவனிப்போம். நம் நாட்டில் ஓர் வகை நாரையின் செய்கையை நமது முன்னோர்கள் கவனித்திருக்கிறார்கள். அது உள் நாட்டில் சென்று சரியான உணவுகிடைக்காமல் காயும் கொட்டையும் தின்று குடிக்கவும் சரியாய் தண்ணீர் கிடைக்காததினால் சரீரம் வற்றி மிகவும் மெலிந்து பறப்பதற்கும் சக்தியற்று வெகு பிரயாசைப்பட்டு தவித்துஆற்றங்கரைவந்து சேர்ந்ததும் அருவிகளிலிருந்து தனது நீண்டமூக்கினால் நீரைச்சேந்தி வாயில் அடக்கி அதை குதத்தில் திரும்பத்திருப்பப்பீச்சி மலத்தை முழுமையும் வெளிப்படுத்தி கொஞ்சம் சிரமபரிஹாரம் செய்து கொண்டு பிறகு வேண்டியவரையில் தண்ணீரைக்குடித்து சவுக்கியம் அடைந்து திரும்பிப்பறந்து போனதை கண்டிருக்கிறார்கள்.

11. பக்ஷிகளிடத்தில் கண்ட இவ்வாச்சர்ய ஸம்பவத்தின் காரணங்களை அஜ்ஜாதியாரின் புரோஹிதர்களும் பெரியதனக்காரர்களும் நன்றாய் ஆலோசித்து தங்கள் தேகத்திலும் அதேமாதிரி செய்து பார்க்கும் பொருட்டு ஒரு பீச்சாங்குழலைச்செய்து கொண்டு மலச்சிக்கலால் வெகுநாளாய் கஷ்டப்பட்டு நடக்க சக்தியறறிருக்கும் வயது சென்றவர்களில் சிலருக்கு பரிசோதனை செய்தார்கள். பீச்சாங்குழல் மூலம் குதத்வாரத்தில் நீரை ஏற்றி அது திரும்புகையில் மலங்களைக்கரைத்துக்கொண்டு வருவதைக்கவனித்து எல்லா மலங்களும் சுத்தமாய் வெளிப்படும் வரையில் திரும்பித் திரும்பி சில் நாள் வரையில் சிகிச்சைசெய்தார்கள். இவ்வித சிகிச்சையினால் அந்த மனிதனுக்குண்டான சவுக்யத்தைக்கண்டு மிகவும் சந்தோஷம் அடைந்தார்கள்.—சவுக்யம் பெற்றவர்கள் தங்கள் மனைவியோடு உலக வாழ்க்கையில் மறுபடி ஈடுபட்டு பலனடைந்ததையும் கண்டார்கள்.—சிறுவர்களும் இதைக்கண்டு ஆச்சர்யமடைந்தார்கள். நடக்கச்சக்தி யற்வர்கள் சிகிச்சை பெற்றவுடன் சகாயமல்லாமல் வீட்டுக்கு நடந்து போனார்கள். இவைகளால் ஏற்படுவது என்ன? இவ்விதமான சிகிச்சையில் சரீரத்தை பாஷாணப்படுத்திக் கொண்டிருந்த மலங்கள் வெளிப்பட்டதால்—பிணிநிலை நீங்கி நடக்கச்சக்தியற்றிருந்தவன் திரும்பி சக்தி பெற்றானென்பது

விளங்குகிறது. நாம் மலே ஜாதியாரல்லவாகையால் யாம் அதே வழியைச்சொல்ல வரவில்லை என்று அறிந்து கொள்ளலாம்.

13. மலக்குடல் அஸ்வபாவ நிலைமையிருப்பதால் பழைய துர்நாற்ற மலங்களை அப்புறப்படுத்துவதற்கு தாத்காலிக இயற்கை பரிஹாரத்தைக் கேட்கிறது. அதற்காக மேலே சொல்லப்பட்ட பக்ஷிகள் செய்து காட்டிய வழிகளை பின்பற்றி சில சிகிச்சைசெய்வது யுக்தமாகும். இதற்கு வேண்டியது ஆசனவஸதி (எனிமா) என்னும் கருவி.—இக்கருவிகள் இக்காலத்தில் மருந்துக்கடைகளில் ரூபாய் மூன்றுக்கு கிடைக்கின்றன. சுமார் ஒன்றரைபடி தண்ணீர் கொள்ளக்கூடிய தொட்டியில் அடியில் ரப்பர் குழாய் தொகுத்து அந்த குழாயின் நுனியில் திறந்து மூடக்கூடிய மரகபாடம் ஒன்று (கார்க்கு) இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதை சம்பாதித்துக்கொண்டு அத்தொட்டியில் கை பொறுக்கக்கூடிய சுகமான வெந்நீரை ஊற்றி 4-அடி உயரமான விடத்தில் வைத்து ரப்பர் குழாயிலுள்ள கார்க்கைத்திறந்தால் காற்று வெளியாவதுடன் ஜலமும் வெளிவரும். அப்பொழுது உடனே மூடிக்கொண்டு குதத்துவாரத்திலும் எனிமா கார்க்கின் நுனியிலும் கொஞ்சம் ஆமணக் கெண்ணெயைத் தடவி வலபுறமாய் கொஞ்சமாகச் சாய்ந்து சௌக்யமாய் படுத்துக்கொண்டு கார்க்கின் நுனியை குததுவாரத்தில் மெதுவாகச் செலுத்தி $1\frac{1}{2}$ அங்குலம் நீளம் உட்சென்ற பிறகு கார்க்கைத்திறந்து ஷை நீரை குதத்தில் புகவிட்டால் அந்த நீரானது சுகமாய் சரீரத்தின் மலக்குடலுக்குள்ளே சென்று மெதுவாய் மலக்குடலில் நிறைந்து வயிறுபெருக்கத்தொடங்கும். பலாத்காரமாக அசௌக்யத்தைத் தரத்தக்க செய்கைகள் ஒன்றும் செய்யாமல் அடிவயிற்றையும் மலக்குடல் பாகங்களையும் கையினால் மெதுவாய் தடவிக்கொண்டிருந்தால், சிலருக்கு ஆரம்பத்தில் அரிக்கால்படி அல்லது கால்படி நீர் குதவழி மலக்குடலில் சென்றவுடன் விசர்ஜன உணர்ச்சி உண்டாகும். பொறுக்க முடியாமலிருந்தால் விசர்ஜனம் செய்துவிடலாம். அப்பொழுது வெளிவரும் நீரைக் கவனித்தால் துர்க்கந்த மலத்தை கரைத்துக் கொண்டுவருவதைக் காணலாம். சரீரத்திற்கு பெரிய சுமை நீங்கியது போலவும் தோன்றும்.—அந்நீரின் பரம உபகாரத்தை ஒருநாளும் மறக்க முடியாதென்றும் தோன்றும். அதன் பிறகு சீக்கிரமாக சரீரம் ஆரோக்யமடைந்து இயற்கைவழிக்கு திரும்பிவிடும். இதன் பிறகு இவ்வித சுலப வழியைவிட்டு இதர வழிகளை அநுசரித்து கஷ்டப்பட்டதை நினைத்து வெட்கப்பட்டு வருந்தவுங்கூடும். மலங்களைக் கழித்தபின் மறுபடியும் சுகமாயிருக்

கும் வரையில் அந்த எனிமா கருவியின் சிகிச்சையை இரண்டு தரமும் செய்துகொள்ளலாம். சிலருக்கு மலக்குடல் இரண்டு படி தண்ணீர் கொண்டதையும் யாம் கவனித்திருக்கிறோம். சுகமா யிருக்கும் வரையில் நீரை குதத்தில் செலுத்த பயப்படாமலிருந்து நீர் வெளிவரும்போது அப்படி வெளிவருவதற்கு சகாயம் செய்வது போல மலக்குடலைத் தடவிக்கொண்டிருந்தால் மிகவும் நன்மையாக விருக்கும். ஏனெனில் இவ்விதச் செய்கையால் உள்ளே ஒட்டிக் கொண்டிருக்கிற மலம் கரைந்து எளிதில் ஜலத்துடன் கலந்து வெளியில் போய்விடுகிறது. காலையில் எழுந்தவுடன் இந்த எனிமா சிகிச்சையைச் செய்துகொள்ளுவதற்குத் தகுதியான காலம். மாலையில் படுக்கும்போதும் செய்துகொள்ளலாம். மலச்சிக்கலால் அவஸ்தைப்படுபவர்களுக்குக் காலநியமமில்லை. நீரை மலக்குடலில் செலுத்தியபிறகு வயிற்றைத் தடவுவதோடு யோகிகளின் சுவாசக் கிரமத்தில் பிராணுயாமமும் செய்யலாம். இது உன்னை ப்ரோச் சாகப்படுத்துவதுடன் ரத்த சுழற்சிக்கு முதவுகிறது. இவ்விடத் தில் யாம் சில பொதுக்கோட்பாடுகளையே குறித்தோம். மற்ற விவ ரங்களை அனுபவத்தினுலே இதைப்படிப்பவர்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். சரீரத்தின் உட்புறத்தை கவனித்தால் ஆப்தபந்து வாகிய காரியமனம் நம்முடைய ஆரோக்கியத்திற்கு வேண்டிய வற்றை எளிதில் தெரிவிக்கும்.

14. சுபாவத்தில் பிடிவாதமுள்ளவர்களுக்கு இது கொஞ்சம் கஷ்டமானுலும் துர்மலத்தை அப்புறப்படுத்துவதற்கு இதுவே யுக்தவழியாகிறது. இந்த சிகிச்சையில் கழியும் மலங்கள் அசங்கிய மான துர்நாற்ற முடையதாயிருக்கும். இப்படிப்பட்ட கெட்ட மலத்தை சரீரத்திற்குள்ளே வைத்திருப்பதை விட கழிப்பதுவே மிகவும் முக்யமாகிற தென்று எவருக்கும் தோன்றும். இப்படி கழிவு மலங்களில், 'கற்பலகைபோல் கெட்டியான மலங்களை யாம் பார்த்திருக்கிறோம். இதுபடிக்க சுகமாயிராது. உள்ளிருப்பவை களை அறியவும் அதை அப்புறப்படுத்தவும் வேண்டிய விஷயங்களை யும், அப்படி அப்புறப்படுத்தாததால் அது சரீரத்தை பாஷாணப் படுத்தும் தன்மையையும் விவரித்தோம். இவ்விதமாய் சிகிச்சை செய்த பிறகு ஒன்றிரண்டு நாள் வரையில் மலம் வெளிவராமலிருக் கலாம். இதற்காக பயப்படவேண்டியதில்லை. ஏனெனில் மலக் குடல் சுத்தியாய் விட்டது. இயற்கை யொத்த பழக்க வழக்கங் கள் இருந்தால் இதுவும் நேராது. இல்லாத காலத்தில் ஒன் றிரண்டு நாளில் இயற்கைப் பழக்கம் தானே திரும்பிவிடும்.

**15.** இதினால் யாம் வழக்கமாய் இந்த எனிமா சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேணு மென்று சொல்லவில்லை. அது அஸ்வு பாவமென்பதை அறிவதோடு இயற்கை வழிக்குத் திரும்பிவிட்டால் மறுபடியும் இப்படிப்பட்ட கெட்ட நிலை நேராதென்பதையும் இவ் வித சகாயமில்லாமலே மலம் கழியுமென்பதையும் அறிவோம். பழைய மலங்களை அப்புறப்படுத்துவதற்கு தாத்காலிக சிகிச்சை யாக இந்த எனிமாவை உபயோகப்படுத்தச் சொன்னோம். ஒரு மாதம் வரையில் முன் ஜாக்கிரதையின் பொருட்டு இவ்வாறு மலச் சிக்கல் மறுபடி வராமல் தடுப்பதற்காக இந்த சிகிச்சையைச் செய்ய லாம். அமெரிக்கா கண்டத்தில் நூலாசிரியரில் சிலர் இதை தினந் தோறும் உபயோகிக்கலாமென்று போதிக்கிறார்கள். யாம் அதை ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. ஏனெனில்நமது கோட்பாடு இயற்கை வழிக் குத் திரும்ப வேண்டுமென்பதே. இயற்கை தன் கடமையைச் செய்ய இவ்வித திட்டம் போட்டிருக்க வில்லை. யோகிகள் பரி சுத்த ஜல ஸ்நானபானம்; குறித்த காலத்தில் மலம் கழிக்கும் வழக் கம்; மலக்குடலுடன் சிறிய சம்பாஷணை ஆகிய இவைகளே மலச் சிக்கலை உண்டாகாமல் தடுக்கப்போதுமானதென்று தெரிவித்திருக் கிறார்கள்.

**16.** ஆசனவஸதி செய்து வரும் முதல் வாரத்தில் இதோடு கூட யாம் முன்பாடத்தில் குறித்தபடி போதுமான ஜலபானம் செய்யவேண்டும். நாள் 1-க்கு ஒருபடி தண்ணீருக்குக் குறையா மல் குடிக்கப் பழகவேண்டும். வெளிப் போகவேண்டிய உணர்ச்சி யிருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் குறித்த காலத்தில் மலங்கழிக்க வெளியில் போக வேண்டும். யாம் அனுஷ்டிக்கும்படி சொல்லு கிற இவ்வழக்கத்தையே இயற்கையும் விரும்புகிறது. இவ்வாறு பலநாள் பழகிவிட்டால் பிறகு கவலையில்லாமலே மலங்கழியும். ஏனெனில் நரம்பு சாலங்கள் கூப்பிடாதபடி தங்கள் வேலையைத் தாங்களே சுயேச்சையாகச் செய்யும்படி பழக்கமேற்பட்டு விடு கிறது. இந்த அனுஷ்டானங்களை அனாதரவு செய்யாதீர்கள்.

**17.** ஜலபானம் செய்யும்போது "நான் இந்த ஜலத்தை சரீர அமைப்பின் தேவையின் பொருட்டு அருந்துகிறேன். அது என் மலக்குடலில் இயற்கை திட்டப்படி தாராளமாயும் ஒழுங்காயும் வேலை செய்யட்டும்" என்று அமைப்புகளுடன் பேசுவது போல் நீ மனதில் பேசி இந்த எண்ணத்தையே மனதிலும் நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

18. இந்த எண்ணமானது சிலருக்கு அசந்தர்ப்பமாகத் தோற்றும். ஏனெனில் அவர்கள் அதனுள்ளிருக்கும் தத்வத்தை அறியவில்லை. இப்பொழுது இந்த அநுஷ்டான முறையை இங்கே பரக்க எழுதியிருக்கிறோம். இதன் தத்வத்தை இன்னொரு பாடத்தில் சொல்லுவோம். இந்த அனுஷ்டானம் மலக்குடலுடன் பேசுவதுதான். அது அடியில் வருமாறு:—மலக்குடல் முழுவதிலும், அதாவது வயிற்றுக்கு மேல்பாகத்தில் மெதுவாய்த் தட்டி எழுப்புவதுபோல் தட்டிக்கொடு. அதே காலத்தில், "உன் வேலைக்குத் தேவையான சுத்தநீரை இதோ கொடுக்கிறேன்; சரியாய் குறித்த வேளையில் வெளியில் போகும் வழக்கத்தையும் அனுஷ்டிக்கிறேன்; ஆகையால் வேலை செய்ய எழுந்திரு" என்று அந்த சமயத்தில் அந்த மலக்குடலுடன் பேசவும் வேண்டும். செய்ய வேண்டிய விவரத்தைச் சொல்லி அனேக தடவை தட்டிக்கொடுத்து மனதை இந்த விஷயத்தில் செலுத்தினல் மலக்குடல் உடனே வேலை செய்வதை அனுபவவித்தமாய் அறியலாம். இது குழந்தை விளையாட்டுப்போல பார்வைக்குத்தோன்றினாலும் அநிச்சா நரம்புத் தசை வசீகரணபாடத்தில் இதன் உண்மையை மறுபடியும் விவரமாய் எடுத்துச் சொல்லும்பொழுது அங்கே இந்த தத்துவத்தை விசதமாகத் தெரிந்துகொள்ளலாம். சாஸ்திரீயமான உண்மையை எப்பொழுதும் அனுசந்திக்க சுலபவழி இதுதான். அகண்ட சக்தியை வேலை செய்ய அழைக்கும் திட்டமும் இதுவே.

19. மலச்சிக்கலால் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் யாவருக்கும் (இந்த கஷ்டம் இல்லாதவர்கள் மிகவும் கொஞ்சம்) மேலே சொல்லிய ஆலோசனைகள் உபயோகமானவை. இந்தஅனுஷ்டானம், ப்ரஸன்ன முகம் நேர்த்தியான சர்மம் இவைகளைக் கொடுப்பதோடு அழுக்கடைந்த நாக்கு, துர்நாற்றமுள்ள சுவாசம், தொந்திரவு கொடுக்கும் பித்தப்பை, மலத்தினுல் நிறைக்கப்பட்ட மலக்குடல், சரீரத்தைப் பாஷாணப் படுத்திக்கொண்டிருந்த துர் நாற்றச் சாக்கடை, இவைகளைப் பரிஹரிக்கும். இதை அனுஷ்டிப்பவர் ஆனந்தம், சுக ஜீவனம், தீர்க்காயுள், நிர்மலம், ஆரோக்யம், இவைகளை அனுபவிப்பார். முடிக்கு முன் ஒருவார்த்தையைக் கடைசியாகச் சொல்லி முடிக்கிறோம்.

பரிசுத்தமான தீர்த்தத்தால் நிறைந்திருக்கும் பஞ்ச பாத்திரத்தை ஆரோக்யத்தின் இருப்பிடமாகக் கொண்டு "இதுவே ஆரோக்யத்தையும் பலத்தையும் கொடுக்க வேண்டும்" என அறிந்து இதுவே எம்பெருமான் கொடுத்த திவ்ய ஔஷதம் என்று உணர்ந்து சுகமடையக் கோருகிறோம். "ஔஷதம் ஜாஹ்நு

வீதோயம்" "ஆபோவா இதம் ஸர்வம்" என்பவை புராண வசனம். சுருதி வாக்கியம்.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

14-வது பாடம்.

# யோகிகளின் பிராணுயாமக்கிரமம்.

1. மனிதன் உயிருடனிருப்பதற்கு முதற் காரணம் சுவாஸம் விடுவதே என்று யாவரும் அறிந்த விஷயம். "சுவாஸந்தான் பிராணன்."

2. இதன் பரிணுமத்திலும் தத்துவத்திலும் அபிப்பிராய பேதப்பட்டிருந்தாலும் கீழ் நாட்டாரும் மேல் நாட்டாரும் பேதமில்லாமல் சுவாஸமே உயிர் என்னும் ஆதார விஷயத்தை ஒப்புக்கொள்ளுகிறுர்கள்.

3. சுவாஸ கர்மம் உயிருடன் இருக்க உபயோகமாகிறது. சுவாச கர்மமற்றுல் உயிர் ஒடுங்குகிறது. ஜீவிப்பதற்கும் ஆரோக்யம் அடைவதற்கும் உயர்ந்த பிராணிகளுக்கேயல்லாமல் கீழ்ப் பிராணிகளாகிய மிருகங்களுக்கும் பட்சி முதலியவைகளுக்கும் சுவாஸம் அவசியமாகின்றது. ஓஷதி வர்க்கங்களுக்கும் இடைவிடாது வளருவதற்கு காற்று அவசியமாகிறது.

4. குழந்தைகள் தாயினுடைய கர்ப்பத்திலிருந்து பூமியில் ஜனித்தது முதல் சுவாஸப்பைகளால் நீண்டு பூரணமான சுவாஸத்தை ஆகர்ஷணம் செய்து, அதிலுள்ள ஜீவாதாரமான வஸ்துக்களையெல்லாம் ஆகர்ஷிக்கும் பரியந்தம் அந்த சுவாஸத்தை சில விஞடி காலம் உள்ளே அடக்கி வைத்துக்கொண்டிருந்து, பிறகு நிதானமாய் நீட்டி வெளிவிடுகின்றன. மனிதனுடைய அந்திம காலத்தில் சுவாஸ நிச்வாஸம் வர வர குறைந்து முடிவில் சுவாஸம் நடமாடாமல் நின்று விடவும் மனிதன் உயிர் துறக்கிறுன். குழந்தையாய்ப் பிறந்ததுமுதல் சாவுவரையிலுள்ள சுவாஸகர்மம் மனிதனின் இடைவிடாமல் நடக்கும் ஓர் புராணம். உயிர் என்பது தொடர்பான சுவாஸகர்மமேயாகும்.

5. சரீரத்தின் எல்லா வேலைகளுக்கும் சுவாஸகர்மம் அஸ்தி வார மாவதால் சரீரத்தின் எல்லாத்தொழில்களிலும் சுவாஸம் அதிக முக்கிய மாகிறது. மனிதன் சிலநாள் வரையில் உணவில் லாமலிருக்கலாம். சிலகாலம் நீரில்லாமலு மிருக்கலாம். சுவாஸமில் லாவிட்டால் அவன் வாழ்நாள் சிலவிநாடிக்குள் முடிந்துவிடுகிறது.

6. மனிதன் உயிருடன் வாழ்வதற்கு சுவாஸத்தை நம்பி யிருப்பதோடு பிணியற்ற வாழ்வு, தீர்க்காயுஸ்ஸு இவைகளுக்குரிய வீர்யத்தை அடையவும் சரியான சுவாஸ திட்டங்களை அநுஷ்டிக்க வேண்டியிருக்கிறது. சுவாஸ சக்தியானது புத்திசாலித்தனமாய் விரோதியைப்போக்கி நீண்ட ஆயுஸ்ஸுக்குரிய வீர்யசக்தியைக் கொடுக்கிறது. இயற்கைக்கு மாருக மூடத்தனமாய் ஜாக்கிரதை யில்லாமல் சுவாசக்கிரமத்தை நடத்தினுல் சரீரத்தின் வீர்யசக்தி யைக் குறைத்து பிணியைக் கொண்டுவிட்டு வாழ்நாளையும் குறைத் துக் கொள்கிருேம்.

7. இயற்கைப் பதவியில் மனிதனுக்கு இதுவிஷயமாக யாதொரு கற்பனைகளும் வேண்டியதில்லை. தாழ்ந்தபிராணிகள், குழந் தைகள் இவைகளைப்போல சுபாவமாயும் சரியாயும் சுவாசித்து வரு வது மனிதனின் இயற்கை. ஆனுல் அவனது நாகரீகம் இது விஷ யத்திலும் இதரவிஷயங்களிலும் அவனை மாற்றிவிட்டது. புது நடை உடைபாவனைகளை அடைந்து சரீரத்தைக் கஷ்டப்படுத்திப் பிறப்பி லிருந்து வந்த இயற்கை திட்டப்படி சரியானதான சுவாசக்கிர மத்தை இழந்தான். தகாதமதிப்பை அந்நாகரீகத்துக்குக் கொடுத்து விட்டான். கிராமவாஸிகளும், மூக்குநீர் முன்னே விழும்படி உழைப் பவர்களும் இவ்வாறு நகரஜனங்களுடன் பழகித் தங்களுடைய இயற்கை தர்மம் கெடும்பர்யந்தம் சுபாவமாய் சுவாசிக்கிருர்களென்று சொல்லலாம்.

8. இக்காலத்தில் நாகரீகமடைந்தவர்களில் நூற்றில் வெகு சிலரே சரியான சுவாசமுடையவர்களாகிருர்கள். இந்த நாகரீகத்தின லுண்டான கெட்டபழக்கத்தின் பலனுக குறுகின புஜமும் நடுவில் உட்குழிந்த மார்பும் உடையவர்களாகி சரீர அங்க லக்ஷணங்களைக் கெடுத்துவிடக் கூடிய ராக்ஷஸ வியாதியான க்ஷயரோகமும், சுவாஸ ரோகமும் ஆகிய இவைகளுக்கு முதலில் வசப்படுகிருர்கள். இனி ஒரு தலைமுறை காலம் (அதாவது 30-வருஷகாலம்) உள்ள ஜனங் கள் சரியானபடி சுவாசிப்பார்களானுல் நாட்டில் கொஞ்சம்கூட பிணி இல்லாதபடி செய்யக்கூடுமென்று தேஹதத்வ • சாஸ்திர

மேதாவிகள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். ஆகையால் கீழ்நாட்டு யோகசாஸ்திரப் பிரகாரமாவது அல்லதுமேனாட்டு தேஹதத்வசாஸ்திரப் பிரகாரமாவது ஆலோசித்துப் பார்த்தாலும் சரியான சுவாஸக்கிரமத்தினால் நல்ல ஆரோக்ய நிலைமை யுண்டாகுமென்கிற விஷயம் நன்றாய் ஏற்படுகிறது.

9. சரீர ஆரோக்யம் முக்கியமாய் சரியான சுவாசக்கிரமத்தினாலேயே உண்டாகிற தென்று நவீன சாஸ்திரிகளும் போதிக்கிறார்கள். ஆனால் யோகிகள் இதை அங்கீகரிப்பதோடுகூட அந்த சுவாஸக்கிரமத்தை பிராணாயாம அனுஷ்டான விதிப்படி நடத்திவந்தால் மனிதன், மனோசக்தியும் ஆனந்தமும் தன்னடக்கமும் நுண்ணறிவும் தர்ம ஒழுக்கமும் இவைகளுடன் ஆத்மஞானமும் அடையலாமென்று இவ்விஷயங்களையும் சேர்த்து போதிக்கிறார்கள். யோகதத்வம் இந்த உபதேசத்தையே ஆதாரமாக உடையது. இதை மேனாட்டார் அறிந்து அவர்கள் ஆரம்பத்திலேயே அனுஷ்டானத்தில் கொண்டு வந்தால் அற்புத பலன்களை அடைவார்கள், மேனாட்டு தத்துவ அனுஷ்டானங்களுடன் கீழ்நாட்டு தத்துவஞானங்கள் ஐக்கியப்படுமானால் ஆச்சர்யமான பலனைக் கொடுக்கும்.

10. பிராணாயாம தர்மமென்பது மேல்நாட்டு தேஹதத்வ சாஸ்திரிகளுக்கும் ஆரோக்யசாஸ்திர ப்ரவர்த்தகர்களுக்கும் தெரிந்த விஷயங்களோடு கூட அவர்களுக்குத் தெரியாததா யிருக்கிற மந்திர சாஸ்திர ரஹஸ்யங்களையும் பற்றிய அனுஷ்டான சாஸ்திரமாகும். இது மேனாட்டார் அறிந்த "தீர்க்கசுவாசம்" முதலியவைகளின் மூலமாக தேஹாரோக்யத்தை அடையும் முறைகளை விவரிப்பதோடு அவர்கள் நன்றாய் அறியாதமந்திர ரஹஸ்யத்தையும் விவரிக்கிறது. இந்த நூலில் இந்த பாடத்தில் அப்படிப்பட்ட பிராணாயாம தர்மத்தைச் சற்று விவரமாகப் பேசுவோம்.

11. யோகிகள் சுவாச வியாயாமங்களை அநுஷ்டித்து அதனால் சரீரத்தை வசப்படுத்தி சரீரத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் ஒவ்வொரு உறுப்பிற்கும் பரவக்கூடிய பிராண சக்தியை அதிகப்படுத்தி அந்த பாகங்களை நல்ல வீர்யமுள்ளதாகவும், பலமுள்ளதாகவும் செய்துகொள்ளுகிறார்கள். மேனாட்டு தேஹதத்வ சாஸ்திரிகளான தங்கள் சகோதரர்கள் சரியான சுவாச கர்மத்தினால் சரீரத்திற் குண்டாகும் சௌக்யத்தை அறிந்திருப்பது போலவே, யோகிகளும் அந்த விஷயங்களையும் தாங்களும் அறிந்திருப்பதோடு கூட சுவாசக் காற்றில் இரத்தத்திற்குப் புஷ்டி தரும் பிராணவாயு,

ஜலவாயு, தக்கிரம் இவைகளோடும் முக்கியமான வேருெரு வீர்ய வஸ்து இருப்பதையும் அதனுல் இரத்தம் பிராணவாயுவோடு சம்பந்த மடைவது மாத்திரமல்லாமல் வேருெரு விசேஷ மாறுதலாகிய ஸம்ஸ்காரத்தை அடைகிறதென்பதையும் யோகிகள் அறிந்திருக்கிருர்கள். யோகிகள் மேனுட்டு சாஸ்திரிகள் அறிய முடியாத பிராண வஸ்துவின் சக்தியை அறிந்திருப்பதோடு மனித தேகம், உறுப்புகள் மனம் இவைகளின்பேரில் அந்த பிராண வஸ்துவின் செய்கைகளையும் அவைகளில் பிரயோஜனத்தையும் அறிந்து பெரிய தத்துவமாகிய **வீர்ய சக்தியை வசீகரித்து** உபயோகிக்கும்பொருட்டு அதன் இலக்கணங்களையும் நன்ருய் அறிந்திருக்கிருர்கள். இந்த இயற்கையின் சலனத்திஞல் சரீர உறுப்புகள் ஒத்துழைக்க உதவுவதோடு மறைந்திருக்கும் சக்திகளையும் விருத்தி செய்வதையும் அறிவார்கள். சுவாச கர்ம வசீகரணத்தால் தங்களது பிணியை நீக்கி சௌக்யம் செய்துகொண்டு பிறருடைய பிணியையும் நீக்கித் தமது **பயம், மனக்கவலை** முதலிய் ஆழப் பதுங்கியிருக்கும் எண்ணங்களையும் நிவர்த்தி செய்துகொள்ளுகிருர்கள்.

12. இப்படிப்பட்ட பிராணுயாம கர்மத்தை விரிவாகப் பேசுவதற்கு முன்னமே சுவாச யந்திரமாகிய உறுப்பின் விவரங்களை முதலில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். சுவாச கர்மமாகிய உச்சுவாஸ நிச்வாஸங்கள் இரண்டு விதமாய் நிகழ்கின்றன. (1) சுவாசப்பைகளில் நிகழும் சலனம் (2) சுவாசப்பைகள் அடங்கியிருக்கும் மார்பு கண்டத்தின் பக்கங்கள், அடிப்பாகம் இவைகளின் வேலைகள், மார்பு கண்டமானது நமது சரீரத்தில் கழுத்துக்குக் கீழும் வயிற்றிற்கு மேலுமுள்ள பாகம். இதில் சுவாஸப்பைகள் இரண்டும் முக்கியமாய் அடங்கியிருக்கின்றன. இதற்குப் பின்புறத்தில் முதுகெலும்புகளாகிய முள்ளந்தண்டு இரண்டு பக்கங்களிலும் விலா வெலும்புகள்—அதன் முருந்து அல்லது இள எலும்புகள்; முன்புறத்தில் மார்பெலும்பு; அடியில் ஈரல் தாங்கி என்னும் தசை; ஆகிய இவைகளால் நாலாபக்கமும் சூழப்பட்டிருக்கிறது. இந்த மார்பு கண்டத்தை சாதாரணமாய் மார்பு என வழங்குகிருர்கள். மார்பு கண்டமானது கழுத்துப் பக்கத்தில் மேலே குவிந்தும் முழுதிலும் அடிப்பக்கத்தில் அகன்றும் உள்ளதாய் தாமரைமொக்கு வடிவமாய் மூடியிருக்கிற ஒரு பெட்டியை ஒத்திருக்கிறது. அதன் நுனிபாகம் ஊர்த்வ முகமாக

வும் காளா எலும்பையும் பின்புறம் முதுகெலும்பையும் முன்புறம் மார்பெலும்பையும் பக்கங்களில் விலாவெலும்பையும் சார்ந்திருக்கிறது.

13. விலா எலும்புகள் பின்புற முதுகெலும்பில் ஆரம்பித்து பக்கத்திற்கு 12 எலும்பாக இரண்டு பக்கத்திற்கும் 24 எலும்புகள் இருக்கின்றன. மேல்புறம் 7 ஜதை எலும்புகளும் **நிஜ எலும்பு** எனச் சொல்லப்பட்டு மார்பெலும்பில் முன்புறத்தில்இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மற்ற அடியிலிருக்கும் 5 ஜதைகளும் **மிதக்கும் எலும்பு** எனவ்யவஹரிக்கப்படுகின்றன.—இவ்வைந்தில் மேலிரண்டும் அவ்வளவு அழுத்தமாகக்கட்டப்பட்டிருக்கவில்லை. முருந்துகளால் விலாவோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மற்றவைகளின் நுனிபாகம் முருந்துகளால் கட்டப்படாமல் விடுபட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு பாகத்திலும் மேல் விலாவுக்கும் கீழ்விலாவிற்குமாக இரண்டு எலும்புகளுக்கிடையில் இரட்டை நரம்புத்தசைகள் இணைக்கப்பட்டிருப்பதால் இவைகளினுடைய சலனத்தினால் விலாவெலும்புகள் அசைகின்றன. மேலே சொல்லிய ஈரல் தாங்கியென்னும் தசையானது மார்பு கண்டத்திற்கும் வயிற்றுப்பிரதேசத்திற்கும் இடையில் நின்று இரண்டு பாகங்களையும் பிரிக்கின்றது.

14. சுவாஸக்கிரமம் என்கிற பிராணாயாமதர்மத்தில் முதலாவது **உச்சுவாஸம்**; அதாவது மூச்சை உள்ளே இழுத்தல், இரண்டாவது **நிச்வாஸம்**; அதாவது மூச்சை வெளியில் விடுதல். ஆகிய இரண்டு செய்கையும் அடங்கும். இந்த உச்சுவாஸகாரியம் நடக்கும் பொழுது மேலே கூறிய நரம்புத்தசைகளின் செய்கையினால் சுவாஸப்பைகள் விரிகின்றன. இதனால் அந்தப்பைக்குள் வாயு வில்லாத சூந்நிய பிரதேசம் உண்டாகிறது. அப்படி உண்டாகவே வெளியிலிருந்து காற்று தன் இயற்கைப்படி மூக்கு வாய் இவைகளின் மூலமாய் ஓடிப் பரவுகின்றது. இப்படி வேலை செய்கிற மேற் சொல்லிய நரம்புத் தசைகள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து சமூகமாய் சுவாச நரம்புத்தசை என்று சொல்லுவோம். நரம்புத் தசை வேலையில்லாமல் சுவாசப்பை விரியமுடியாது. ஆகையால் இவ்வாறு நரம்புத் தசையின் வேலையினாலேயே பிராணாயாம தர்மம் சரியாய் நடக்க வேண்டியிருக்கிறது. நரம்புத் தசைகளை, வேலை செய்விக்கவே சுவாஸப்பை பூரணமாக விரிவடைந்து சரீர அமைப்புகளுக்குத் தேவையான பிராணாதார வஸ்துவைக் கொடுக்கக் கூடிய சுவாஸத்தை உள்ளே சேகரிக்கிறது.

15. பிராணுயாமக் கிரமத்தை யோகிகள் நான்கு பொது வகுப்புகளாகப் பிரிக்கிருர்கள்.

1. ஊர்த்வசுவாஸம்
2. மத்தியம சுவாஸம்
3. ஆழ்ந்த சுவாஸம் அல்லது தீர்க்க சுவாஸம்
4. பூரண சுவாஸம்.

16. முதல் மூன்று பிரிவுகளினுடைய பொதுக் கோட்பாடுகளைச் சுருங்கச்சொல்லி நான்காவது பிரிவாகிய பூரண சுவாஸமானது யோகிகளின் பிராணுயாமதர்மத்திற்கு அஸ்திவாரமாயிருக்கிறபடியால் அந்த நான்காவது திட்டத்தைப் பிறகு மிகவும் பரக்கச் சொல்லுகிறேம்.

## 1. ஊர்த்வ சுவாசம்.

17. இந்தக்கிரமத்தை மேனுட்டார் காரை எலும்பு சுவாசம் என்பார்கள். இந்த சுவாச கிரமத்தில் ஒவ்வொரு தடவையும் விலா எலும்புகளும் காரை எலும்பும் (Collar bone) புஜங்களும் உயர்த்தப்படுகின்றன. அதே காலத்தில் வயிற்றை உள் அடக்கி அதனுள் கிடக்கும் உறுப்புகளால் ஈரல் தாங்கி தூக்கப்பட்டு மேலே சலிக்கிறது. அப்பொழுது ஈரல் தாங்கி தனது மேலிருக்கும் உறுப்புகளை உயர்த்துகிறது.

18. சிறியதாய் குறுகியுள்ள மார்பின் மேல் பாகமும், சுவாசப்பையின் மேல் பாகமும் மட்டும்தான் இந்தக் கிரமத்தில் வேலை செய்கின்றன. இதனுல் மிகவும் குறைந்த அளவு காற்றுதான் சுவாஸப்பைக்குப்போய் அடையக்கூடும். இதோடு ஈரல் தாங்கியும் உயர்த்தப்பட்டிருப்பதால் அந்தப் பக்கத்திலும் கொஞ்சங்கூட சுவாஸப்பை விரிய இடமில்லை. மார்பின் கட்டிடத்தை நன்ருய் அறிந்தவர்கள் இந்தக் கிரமத்தில் நமது சரீரத்திற்கு அதிக வருத்த முண்டாகிற தென்றும், சுவாஸ உறுப்புகளை அதிகமாக வேலை செய்வித்தும், அதற்குத்தகுந்ததாயில்லாமல் அதிகக்குறைவான பிரயோஜனத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ளுகிறே மென்றும் நன்ருய் அறியலாம்.

19. ஊர்த்வ சுவாஸத்தினுல் அதிகமாக நமது முயற்சியை உபயோகித்து அதி அற்ப பலனை யடைகிறபடியால், இந்தக் கிரமம் உபயோகமற்ற நீதி என்பது மேலே விவரிக்கப்பட்டது. அதிக முயற்சி செய்து கொஞ்ச அளவு சுவாஸத்தை அடைவதாகிய

இந்தக் கிரமத்தை மேனுட்டாரில் அனேக ஸ்திரீகளும் நன்ருய் அறிந்திருக்க வேண்டிய வக்கீல்கள், வித்வான்கள், குருமார்கள் முதலானவர்களும் அறியாமல் அனுஷ்டித்து வருகிருர்கள். நாகரீகத்தின் கொடுமையால் உடுப்புகளால் சரீரத்தைக் கஷ்டப்படுத்தி நிர்ப்பந்தத்திற்குட்பட்டு இவ்வாறு கெட்டபழக்கத்தை உண்டாக்கிக் கொண்டார்களென்றே சொல்லவேண்டியிருக்கிறது.

20. தொண்டை அடைப்புகள், சுவாஸ அடைப்புகள் இவைகளைப் போன்ற பிணிகளுக்கு இந்தக் கெட்ட ரீதியான சுவாசக்கிரமமே காரண மென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. தவிர, நாலா பக்கத்திலும் காணப்படுகிற கர்ண ச்ராவ்யமாயில்லாத கடோமான தொனிகளும் இப்படிப்பட்ட சுவாஸக் கிரமத்தினுலே உண்டாயிருக்கிறதென்று நிச்சயமாய்ச் சொல்லலாம்; இந்தவிதமாக சுவாசிப்பவர்களில் அனேகர் வாயால் சுவாச ஆகர்ஷணம் செய்யும் அசங்கிய வழக்கத்திற்கு வசப்பட்டிருக்கிருர்கள். இந்த விஷயம் இதற்கு முன்னும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

21. மேற் சொல்லிய விஷயங்களில் ஸம்சய மிருக்கும் பட்சத்தில் இந்த சுவாஸக் கிரமத்தைப் பரிசோதனை செய்து பார்க்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளுகிருேம்—சுவாசப்பைகளிலுள்ள எல்லாக் காற்றையும் விஸர்ஜனம் செய்து, நிமிர்ந்து நின்று கைகளை பக்கத்தில் தொங்கவிட்டு காரை எலும்பையும் புஜத்தையும் உயர்த்தி சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்துப் பார்த்தால் இந்த ரீதியில் உள்ளுக்கு எவ்வளவு காற்று நுழைகிற தென்பதை அநுபவ வித்தமாய் காணக்கூடும். பிறகு காரை எலும்பு. புஜம் இவைகளைத் தாழ்த்திக் கொண்டு தீர்க்க சுவாசத்தை உள்ளுக்கு ஆகர்ஷணம் செய்தால், சுவாஸிப்பதில் நல்ல அனுபவம் உண்டாகும்; இதனுல் கேட்டாவது அல்லது படித்தாவது அறியக்கூடிய வார்த்தைகளைக் காட்டிலும் மிகவும் தெளிவாய் ஒருநாளும் மறக்க முடியாத உண்மையான சுவாஸ அனுபவத்தை அடையலாம்.

## 2. மத்தியம சுவாசம்.

22. இந்தக்கிரமத்தை மேனுட்டார் விலா சுவாசம் என வழங்குகிருர்கள். ஊர்த்வ சுவாசத்தைப்போல் அத்தனை ஆக்ஷேபகரமானதாயும் (பயனற்றதாயும்) கஷ்ட சாத்தியமாயும் இராமற்போனுலும் (இந்தக்கிரமமானது தீர்க்க சுவாசம், யோகிகளின் பூரணசுவாஸம் இந்த இரண்டையும் போல் அத்தனை சிறந்தக்கிரமமல்ல. மத்தியமசுவாஸக் கிரமத்தில் ஈரல்தாங்கி

உயரத்தள்ளப்பட்டு வயிற்றின் உறுப்புகள் உள்ளடக்கப்படுகின்றன. விலா எலும்புகள் கொஞ்சம் உயர்த்தப்பட்டு மார்பு கண்டமும் பூரா விரியாமல் போனாலும் கொஞ்சம் பாகமாகவாவது விரிகிறது. சுவாசக்கிரம வித்தியாசங்களை அறியாத சாதாரண மனிதர்களில் சிலரும் இந்த ரீதியாக சுவாசிக்கிறதை அனுஷ்டித்து வருகிறார்கள். இன்னும் நாமறிந்த இரண்டு சிரேஷ்டக்கிரமங்களைச் சொல்லப்போகும் முன்) மத்தியில் இதை அலக்ஷியமாய் விட்டுவிட நினையாமல் இதையும் இங்கே எடுத்துச் சொன்னது இதனுடைய குறைகளையும் கஷ்ட சாத்தியத்தையும் உங்களுக்கு விபாகப்படுத்தும் பொருட்டாக.

## 3. தீர்க்க சுவாசம்.

23. இந்தக்கிரமம் முன்சொன்ன இரண்டு விதங்களை விட அதிக சிரேஷ்டமானது. மேனாட்டு நவீன ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் இந்தக்கிரமத்தின் மேன்மைகளை சிலாகித்திருப்பதும் தவிர இந்தக் கிரமத்திற்கு ஆழ்ந்த சுவாசமென்றும், ஈரல் தாங்கி சுவாஸ மென்றும், பூர்ண சுவாசமென்றும், பலவிதமாக நாமகரணம் செய்திருக்கிறார்கள். இந்த விஷயத்தில் ஜனங்கள் கவனம் செலுத்தி அதனால் நன்மையடையும்பொருட்டு அனேகவித உபாயங்களைச்செய்து நாட்டிற்கு நன்மையை யுண்டாக்கி யிருக்கிறார்கள். இழிவானதும் கெடுதி செய்யக்கூடியதுமான மேலே சொல்லிய இதரக் கிரமங்களைத் தள்ளி அந்த இடத்தில் நல்ல சுவாசக்கிரமத்தை உபயோகிக்கச்செய்திருக்கிறார்கள். தீர்க்க சுவாசக் கிரமத்தில் அனேக சுவாஸ திட்டங்களையும் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இதனால் நாம் மேலே கூறியபடி விசேஷ நன்மைகள் ஏற்பட்டிருப்பதுடன் வேறு இரண்டுவிதமான சுவாசக்கிரமங்களை அனுஷ்டித்து வெகு கஷ்டத்தை அனுபவித்து வருகிறவர்களெல்லாரும் அப்படிப்பட்ட பழக்க வழக்கங்களை நீக்கி அந்த ஊர்த்வ சுவாசம், மத்தியம சுவாசம் ஆகிய இரண்டு கிரமங்களின் கெடுதிகளை உணர்ந்து அவைகளை விட்டுவிட்டு தீர்க்க சுவாச கிரமத்தை அனுஷ்டிக்கும்படி தூண்டப்படுவார்களாகில் இதனால் உண்டான ச்ரமம் வீண் போகாது.

24. மேனாட்டு அதிகாரிகளில் அனேகர் இது உயர்ந்த சுவாச திட்டமென்று இந்தக்கிரமத்தை சிலாகித்து எழுதியும் பேசியுமிருந்தாலும், யோகிகள் தாங்கள் தலைமுறை தலைமுறைகளாய் உபயோகித்து வந்த "பூரண சுவாஸ"க் கிரமத்தில், இது

ஓர் பாகமாத்திரம் என்று அறிந்திருக்கிறார்கள். பூரண சுவாசக் கிரமத்தின் கருத்துகளை அறிவதற்கு முன் இந்த தீர்க்க சுவாஸக் கருத்துகளை அறியவேண்டு மென்பது ஒத்துக்கொள்ள வேண்டிய விஷயந்தான்.

25. இந்தக் கிரமத்தை நன்றாய் அறியும்பொருட்டு மறுபடியும் ஈரல்தாங்கியைப்பற்றி யோசிப்போம். அதன் இயற்கை என்ன? வயிறு அதன் உள்ளேயிருக்கும் உறுப்புகள் இவைகளையும், மார்பு அதன் உள்ளேயிருக்கும் உறுப்புகள் இவைகளையும் பிரிக்கிறதற்காக இவைகளுக்கு இடையில் ஏற்பட்ட ஒரு பெரிய நரம்புத்தசை என்பதை முன்னமே அறிந்திருக்கிறோம். அது சாதாரணமாய் ஒழிவா யிருக்கும்போது வயிற்றை நோக்கி வில்வடிவமாக வளைந்திருக்கிறது. ஈரல் தாங்கியை வயிற்றிலிருந்து பார்த்தால் பூமியிலிருந்து ஆகாசத்தைப் பார்த்தால் எப்படி வளைவு தென்படுமோ அப்படி வளைந்திருக்கும். வண்டிக்கமான் அல்லது இறப்பு ஒட்டினுடைய வளைவு உட்புறம் போலிருக்கும். இதனாலே மார்பு நோக்கிய ஈரல் தாங்கியின் மேல் பக்கம் இறப்பு ஒட்டின் மேல் பாகம் போலவும் கவிழ்ந்துள்ள பானையின் மேல்பாகம் போலவும் நிமிர்ந்து உயர்ந்திருக்கும். ஈரல் தாங்கி வேலை செய்யும்போது இந்த வளைவுபாகம் மேலிருந்து அழுத்தப்படுவதால், அதன் கீழே வயிற்றிலுள்ள உறுப்புகளையெல்லாம் அழுத்தி நெருங்கச் செய்கிறது.

26. இவ்வாறு தீர்க்கச் சுவாசக்கிரமத்தில் ஈரல் தாங்கி கீழே தாழ்ந்தபோது மார்பு பிரதேசம் விரிவாகிறபடியால், சுவாசப்பைகள் முன் சொன்ன இரண்டு கிரமங்களைக் காட்டிலும் விசாலமாய் பரவி, அதிக இடத்தை உண்டாக்கி, அதனால் அதிகமூச்சுக்காற்றை உள்ளே வரும்படி செய்கின்றன; ஆகையால் இந்த தீர்க்க சுவாசக் கிரமத்தையே எல்லாசுவாசங்களைக் காட்டிலும் அதிக சிரேஷ்டமானதாக மேனாட்டில் அநேகர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் பழைய யோகிகள் வெகு காலமாக இதைக் காட்டிலும் மிகவும் சிரேஷ்டமான கிரமத்தை அனுபவசித்தமாக அறிந்திருக்கிறார்கள். இந்த யோகிகளுடைய முறையை மேனாட்டில் சிலரும் இப்பொழுது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உணரத்தலைப்பட்டிருக்கிறார்கள். இனி பேசப்போகிற பூரண சுவாசக்கிரமத்தில் தவிர மற்ற எல்லாவிதமான சுவாசக்கிரமத்திலும் சுவாசகோசங்கள் பூர்ணமாக சுவாசக்காற்றினால் நிறைகிறதில்லை. மூன்றாவதாக மேலே சொல்லப்பட்ட தீர்க்கசுவாசத்தில்கூட சுவாசகோசத்தில்

சில பாகமே காற்றுல் பூர்த்தி செய்யப்படுகிறது. ஊர்த்வசுவாசம் சுவாசகோசத்தின் மேல்பாகத்தில் மாத்திரம் பரவுகிறது. மத்திம சுவாசம் மத்திய பாகத்தையும் மேல்பக்கத்தின் கொஞ்ச பாகத்தையும் நிறைக்கிறது. தீர்க்கசுவாசம், அடிபாகத்தையும், மத்திய பாகங்களையும் பூர்ணமாய் விரியச்செய்கிறது. இம்மாதிரியாக மேலே சொல்லப்பட்ட மூன்று சுவாசக்கிரமங்களும் சில பாகங்களை மட்டும் நிறைக்கிறதினுல் அவைகளைவிட சுவாசகோசத்தில் எல்லா பாகங்களையும் நிறைபச்செய்யும் திட்டமாகிய பூர்ணசுவாசக் கிரமமே சிரேஷ்டமாகிறது, சுவாசகோசம் பூராவும் நிறைக்கும் திட்டமே மனிதனுக்குப்பெருத்த உபயோகமாகி, பூர்த்தியான ஆகர்ஷணத்திற்குப்போதியபடி பிராணவாயுவைக்கொடுத்து அதிக பிராண சக்தியை சரீரத்திற்கு சேர்க்கிறது. பூர்ண சுவாசக்கிரமம் இது வரையில் சொல்லப்பட்ட கிரமங்களெல்லாவற்றைக் காட்டிலும் சிரேஷ்டமானதென்பதை யோகிகள் அறிந்திருக்கிருர்கள்.

## 4. யோகிகளின் பூர்ண சுவாசக்கிரமம்.

27. யோகிகளின் பூர்ண சுவாசக்கிரமமானது ஊர்த்வ சுவாசம், மத்தியமசுவாசம், தீர்க்கசுவாசம் ஆகிய இம்மூன்று கிரமங்களிலுள்ள ஆக்ஷேப பாகங்களையும் குறைகளையும் நீக்கி, அவைகளில் அங்கீகரிக்கக்கூடிய குணபாகங்களைச் சேர்த்துக்கொண்டு எல்லாப் படியாலும் உபயோகமுள்ள முறையாயிருக்கிறது. மேலும் இந்த முறையானது சுவாசகோசங்களின் எல்லா யந்திரங்களையும், அதன் பாகங்களையும், ஒவ்வொரு காற்றுக் கண்ணறைகளையும், பிரதி நரம்பு புத்தசைகளையும், தக்கபடி தொழில் புரியும்படிச் செய்கிறது. சுவாசகோசங்களில் எல்லா உறுப்பும் இந்தக் கிரமத்திற்கு வசியமாகி சிரமம் அதிகமாக உண்டாகாமல் சுலபமாய் பூர்ண அளவு பலனை அடையக்கூடியதாயிருக்கிறது. மார்பறையின் எல்லா பக்கங்களும் பூர்ண அளவு விரிந்து சுவாச யந்திரத்தின் எல்லா பாகங்களும் தங்களுடைய இயற்கையான கடமைகளைச் செய்கின்றன.

28. இந்த கிரமத்தின் முக்கியமாய் இதர கிரமங்களில் இருப்பது போலல்லாமல் சுவாச நரம்புத் தசைகள், பூர்த்தியாய் வேலைசெய்ய உபயோகப்படுகின்றன. இந்த பூரண சுவாசக் கிரமத்தில் இதர நரம்புத் தசைகளோடு விலா எலும்பை மேலும் கீழுமாக அசைக்கின்ற நரம்புத் தசைகளும் நன்ருய் வேலைசெய்கின்றன. இதனுல் சுவாசகோசம் பூர்த்தியாய் விரியும்படியாக மார்பு

கண்டத்தில் விசாலமான இடம் ஏற்படுகிறது. மேலும் அந்த உறுப்புகளுக்கு வேண்டிய காலத்தில் பூர்த்தியான ஆதரவையும் கொடுக்கிறது. இதனால் விலா எலும்புகள் நெம்புக்கோல்போன்ற கருவியின் ஸாதனத்தைப் பூர்த்தியாய் அடைகின்றன.

29. மேலும் இந்தக் கிரமத்தில் இன்னுமொரு விசேஷமுண்டு. ஈரல்தாங்கி பூர்த்தியாய் வசப்பட்டு தனது வேலையைப் பூர்த்தியாகவும் சரியாகவும் செய்ய சாத்தியமாகின்றது.

30. மேலே சொன்ன விலா எலும்புத்தொழில் நடக்கிறபொழுது கீழ்விலா எலும்புகள் ஈரல்தாங்கியால் வசீகரிக்கப்பட்டு அதனால் அவைகள் கீழ்ப்புறமாக இழுக்கப்படுகின்றன. அப்பொழுது இதர நரம்புத் தசைகள் அந்த விலா எலும்புகளை அதனதனிடத்திலே நிலையாய் இருக்கச் செய்கின்றன, விலா எலும்புகளை அசைக்கும் இடை நரம்புத்தசைகள் அவைகளை வெளிப்புறம் தள்ளுகின்றன. இவ்விதமான மூன்றுவகை நரம்புத் தசைகளின் வேலைகளினாலே மார்பு கண்டத்தின் இடை பிரதேசமானது பூர்த்தியாய் விசாலிக்கின்றது. இந்த மூன்றுவிதமான நரம்புத் தசையின் வேலைகள் ஒருபக்க மிருக்க, மேல்விலா எலும்புகள் அவைகளிடையிலுள்ள நரம்புத் தசைகளால் தூக்கி வெளியில் தள்ளப்படுவதால் மார்பு கண்டத்தின் மேல்பாகமும் பூர்த்தியாய் விசாலிக்கின்றது.

31. மேலே சொல்லப்பட்ட நான்கு வகையான சுவாஸக்கிரமங்களிலுள்ள குணகுணங்களை நன்றாய் ஆலோசித்துப் பார்த்தால், பூர்ண சுவாசக்கிரமத்தில் மற்ற மூன்று சுவாஸக்கிரமத்திலுள்ள எல்லா குணபாகங்களும் சேர்ந்து பொருந்தி யிருக்கின்றனவென்றும், மார்பின் மேல்பாகம், நடுப்பாகம், ஈரல்தாங்கியின் பிரதேசம் இவைகளுடைய கூட்டுத் தொழில்களின் அந்நியோன்ய சாதனங்களும் சேர்ந்திருக்கின்றனவென்றும், பிராணாயாமத்தின் இயற்கை திட்டம் ஒழுங்குபட்டு வருகிறதென்றும் தெரியவரும்.

32. இந்தப் பூர்ண சுவாசக்கிரமம் யோகிகளின் பிராணாயாம திட்டத்திற்கு அஸ்திவாரம்போலும், அடிப்படைபோலு மிருக்கிறது. இந்தப் புஸ்தகத்தில் சொல்லப்படும் பிராணாயாமக் கிரமங்களின் பலனை அடைய விரும்புவதற்கு முன்னே இதைப் படிப்பவர்கள் முதல் முதல் இந்த பூர்ண சுவாஸக்கிரமத்தில் நன்றாய்ப் பழகி எஜமானத்வம் அடைந்திருக்கவேண்டும். இந்தக் கிரமத்தை அரைகுறையாக அறிவதோடு திருப்தி அடையக் கூடாது. இந்த சுவாஸக்கிரமமானது ஸ்வாபாவிகமாகும் பரியந்தம்

சிரமப்பட்டு இந்த முறையை அப்யஸித்து நன்ருய்ப் பழகவேண்டும். இப்படி பழகுவதில் அதிகமாக பொறுமையும் நிதானமும் ஆவர்த்தியும் வேண்டும். இந்த சாதனங்களில்லாமல் எந்த காரியமும் சாதிக்கப்படுவதில்லே. பிராணுயாம திட்டத்திற்கு கண்மூடி நடக்கக்கூடியதான சுலபமான வழி ஒன்றும் கிடையாது. இதன் பயன்களே அடையவிரும்பினுல் இதைப்படிக்கும் ஒவ்வொருவரும் வெகு ஊக்கத்தோடு படிக்கவும் அப்யசிக்கவும் வேண்டும். இப்பிராணுபாமதிட்டத்தின் பூர்ண அனுஷ்டானத்தினுல் கிடைக்கக்கூடிய பலனே கணக்கிடமுடியாது. இதன் ஆனந்தத்தை அனுபவித்த பின் ஒருவன் இதர சுவாசக்கிரமத்திற்கு மறுபடி திரும்பிச்செல்ல கனவிலும் நினேக்கமாட்டான். தான் பட்ட கஷ்டங்களுக்குப் பூர்த்தியான பலன் கிடைத்ததாகத் தன் சிநேகிதர்களுக்கு நிச்சயமாய்ச் சொல்லுவான். விராமத்தின்பொருட்டு இந்த புஸ்தகத்தில் இவைகள் சொல்லப்பட்டனவென்று எண்ணி, அலட்சியம் செய்யாமல், இந்த யோகிகளின் பிராணுபாமக்கிரமத்தை நன்ருய் விமர்சித்து அறிந்து, இதில் பாண்டித்தியத்தையும் அனுபவத்தையும் சுகத்தையும் அடையவேண்டுமென்று இவ்வளவு விவரமாய்ப் பரக்கச் சொல்லப்படுகிறது. மறுபடியும் திருப்பிச் சொல்வதும் இதுதான். இந்த உபதேசப்படி சரியாய் அனுஷ்டிக்க கேட்டுக்கொள்கிறேன். சரியான பலன்கள் நிச்சயமாய் உங்களுக்கு உண்டாகும். சரீரசௌக்கியத்திற்கு ஆதாரமாயும் அஸ்திவாரமாயுமுள்ள இந்த சுவாஸக்கிரமத்தை சரியாய்க் கவனிக்காமற் போனுல் உங்களுடைய சௌக்கிய நிலைமை சீக்கிரத்தில் க்ஷீணித்துவிடுமென்பது நிச்சயம்.

33. யோகிகளின் பூரணசுவாசக்கிரமத்தை அனுஷ்டிப்பதற்கு முன் முதற்படியாக சுவாசத்தைப்பற்றிச் சில விஷயங்களே அறிந்துகொள்வது அனேகமாய் நலமாயிருக்கும். பூர்த்தியான சுவாசக்கிரமமில்லாததால் விருத்தியடையாமலிருக்கும் சுவாசப்பை, மார்பு நரம்புதசைகள், இவைகளே பலப்படுத்தும் பொருட்டு பொதுவான சிலவிஷயங்களேச்சொல்லி அதற்குப் பிறகு சுவாசக்கிரமங்களே அனுஷ்டிக்கச் சொல்லுவது சரியாயிருக்கும். ஏனெனில், இந்தப் பூரண சுவாசக்கிரமம் நிர்ப்பந்தப்படுத்தி வரக்கூடியது மல்ல. அல்லது அஸ்வபாவ பழக்கமுமல்ல. இதை அனுஷ்டித்தால் வழியல்லா வழிகளேவிட்டு, இயற்கை வழிகளுக்குத் திரும்புவதாகிறது. ஆரோக்யத்தையுடைய காட்டுமனிதனும் நாகரீகத்தின் கெடுதிகளால் நிர்ப்பந்திக்கப்படாத குழந்தைகளும், இதேகிரமத்தில் சுவாசிக்கிருர்கள். ஆனுல் நாகரீகமடைந்திருக்கிற மனிதன் நிர்ப்

பந்தமான பழக்க வழக்கங்களை அவலம்பித்துத் தனது நடையுடை பாவனைகளில் இயற்கையினின்றும் நழுவிவிட்டபடியால் இந்த சுவாசக்கிரமத்தில் தனக்குள்ள வழக்கத்தையும் மறந்துவிடுகிறான். மேலும் இயற்கைக்குத்திரும்பிப் பூர்ணசுவாசக் கிரமத்தின் பிரகாரம் தினம் ஒருதரம் சுவாசம் விடுவதாக மாத்திரம் அனுஷ்டித்தால் போதுமானதல்ல. அப்படி செய்வதினால் சுவாசப்பைகள் நிறைகிறதில்லை என்பதை உங்கள் மனதில் நன்றாய்ப் பதியவைக்க வேண்டும். பூர்ண சுவாசக்கிரமத்தை அவலம்பித்த ஒருவன் நன்றாய் காற்றை உட்கொண்டு, அப்படி உட்கொண்ட காற்று பூர்ணமாக இருந்தாலும் அல்லது இல்லாவிட்டாலும் அதை சரீரம் முழுதிலும் பாகித்துக்கொடுத்து சரீர அமைப்புகளைச் சரியான ஸ்திதியில் வைப்பதற்காக ஒவ்வொரு நாளிலும் சமயம் நேர்ந்தபோதெல்லாம் அடிக்கடி தொடர்ச்சியாகப் பூர்ண சுவாசக்கிரமத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

34. அடியில் குறித்த சுவாசக்கிரமங்கள் பூர்ண சுவாச திட்டத்தின் கருத்துக்களை வியக்தமாய்த் தெரிவிக்கின்றன.

1. நின்று கொண்டாவது உட்கார்ந்தபடியாவது அப்யஸிக்கலாம். முதலில் சுவாசப்பைகளின் அடிபாகத்தை நிறைப்புவதற்காக மூக்கு வழியாக ஒரே சிதானமாய் சுவாச ஆகர்ஷணம் செய். இது ஈரல்தாங்கியை வேலைக்குக் கொண்டுவந்து அதன் கீழுள்ள வயிற்று உறுப்புகளை மெதுவாக அழுத்தி அவைகளை முன்புறமாக உப்பும்படி செய்விக்கிறது. பிறகு மார்பு, மார்பெலும்பு, அடிவிலா எலும்பு இவைகளை முன்னே தள்ளி சுவாசப்பைகளின் மத்தியம பாகத்தைக் காற்றினால் நிறைக்கவேண்டும். அதன் பிறகு மூன்றாவதாக மார்பையும் அதன்மேல் 7 ஜதை விலா எலும்புகளையும் உயர்த்தி கொஞ்சம் முன்புறமாக உப்பச்செய்து சுவாசப்பைகளின் மேல் பாகத்திற்கு சுவாஸம் கொடுக்கவேண்டும். இந்தக் கிரமத்தில் வயிற்றின் அடிபாகம் சற்று உட்புறமாக இழுக்கப்பட்டு மற்ற உறுப்புகளுக்கு உதவியாகவும் வேலை செய்யும்படி நேரிடுகிறது.

2. முதல் பார்வைக்கு இந்த சுவாசக்கிரமம் மூன்று தனி செய்கைகளை உடையதாகக் காணப்பட்டாலும் அவ்வாறு தனி செய்கைகளல்ல. சரியான இந்த ஆகர்ஷணமானது ஈரல்தாங்கி முதல் காரை எலும்பு வரையிலுள்ள மார்பு பிரதேசம் முழுதிலும் நிறைந்திருக்கிற சுவாசப்பைகள் தாராளமாய் விரியும்படியான ஒரே தொடர்பான செய்கை. சுவாச ஆகர்ஷணத்தை விட்டுவிட்டு

(தெத்துவது போல்) செய்யாமல் ஒரே தாரையாய் ஜலம் விழுவது போல் ஒரே நிதானமாக மூச்சுக்காற்றை உட்கொள்ளவேண்டும். இப்படி பழக்கிவந்தால் இந்தக்கிரமத்தை மூன்றாய்ப்பிரித்து அறியும் உணர்ச்சி தானாகவே சீக்கிரம் நீங்கி ஒரேவித தொடர்பான சுவாச-ஆகர்ஷணத்தில் கொண்டுவிடும். இன்னும் பழகப்பழகப் பல அப்பியாசங்கள் நடந்தபின் இச்சுவாசக் கிரமத்தை இரண்டு மூன்று விநாடிக்குள் பூர்த்திசெய்யப் பழக்க மூண்டாய்விடும்.

3. இவ்வாறு உள்ளே ஆகர்ஷித்த காற்றை சாத்தியமான வரையில் இரண்டு மூன்று விநாடிகள் வரையிலும் வெளிவிடாமல் சுவாசப்பைகளில் அடக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். அல்லது ஆயாமம் செய்யவேண்டும்.

4. பிறகு வெகு நிதானமாய் சுவாச விஸர்ஜனம் செய்ய வேண்டும் அதாவது வெளிவிட வேண்டும். இப்படி சுவாசத்தை வெளிவிடும்போது அதே காலத்தில் மார்பைக் கொஞ்சமும் தளர்த்தாமல் உறுதியாய் வைத்து வயிற்றைக் கொஞ்சம் உள்ளடக்கி மெதுவாய் உயரக் கிளப்பிக் கொடுத்தால் நிதானமாய் உட்சென்ற காற்று முழுதும் வெளியில் வந்துவிடும். இப்படி காற்றைப் பூர்த்தியாய் விஸர்ஜனம் செய்த பின்பு மார்பையும் வயிற்றையும் கொஞ்சம் விராம (ஒழிவு) மடையச் செய்யவேண்டும். இப்படி கொஞ்சகாலம் அனுஷ்டானம் செய்து பழகினால் இந்தக் கிரமம் சுலபமாகிவிடும். அதன் பிறகு இந்த சுவாஸ வேலையானது தானாகவே இயங்கும் யந்திரம்போல் நமக்கும் தெரியாமலே செய்விக்கப்படும்.

35. இந்த ப்ராணாயாமக் கிரமத்தால் சுவாச யந்திரங்களின் எல்லாப் பாகங்களும் வேலை செய்விக்கப்படுகின்றதையும் வெகு தூரத்திலுள்ள சுவாசப்பைகளின் சாலங்கள் உள்பட எல்லாப்பாகங்களும் இந்த வேலையில் சுவாசத்தைப் பெற்றுத் தொழில் செய்வதையும் அறியலாம். மார்புப் பிரதேசமும் எல்லாப் பக்கத்திலும் விரிவடைகிறது. இந்த பூர்ண ப்ராணாயாமக்கிரமமானது ஊர்த்வ சுவாசம், மத்தியம சுவாசம், அதோமுகசுவாசம் ஆகிய இம் மூன்று சுவாச கர்மங்களை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து நடத்தி வைத்திருப்பது போலத் தொடர்ச்சியாய் நடக்கும் ஒரேவித சுவாசக் கிரமமென்பது நன்றாய் விளங்கும்.

36. இப்பிராணாயாமக் கிரமத்தின் சலன செய்கைகளை ஒரு நிலைக்கண்ணாடி முன் நின்றுகொண்டு வயிற்றின்மேல், மெதுவாய்

கையை வைத்து அனுஷ்டித்துப் பார்த்தால் இதின் விவரங்களை நன்ருய் மனதில் அறிந்துகொள்வதற்கு வெகு உபயோகமாகும். சுவாச ஆகர்ஷண பூர்த்தியில் அடிக்கடி காரை எலும்பை (collar bone) உயர்த்தி, க்ஷயரோககாரணமான நுண்ணுயிர்கள் உண்டாவதற்கு ஆஸ்பதமாயிருக்கும் வலதுசுவாசகோசத்தின் மேலிதழ்களில் காற்று பூர்த்தியாய் பிரவேசிக்கச்செய்வது மிகவும் நல்லது. ஆரம்பத்தில் இந்த ப்ராணுயாமக்கிரமத்தை திடீரென்று ஒரே தினத்தில் பூர்ணமாய் அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டு வருவது கொஞ்சம் கஷ்ட சாத்தியமாகவே இருக்கும். ஆனல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அப்பியாசம் செய்துவந்தால் அதை சுலபத்தில் ஸஹஜமாக்கிக் கொள்ளலாம். அதன் பிறகு அப்படி பழகினவர்கள் மரண பரியந்தம் பழைய சுவாசக்கிரமத்திற்கு ஒருபோதும் திரும்ப எண்ணவே மாட்டார்கள்.

சுபமஸ்து.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”.

## 15-வது பாடம்.

# கிரமப்ராணுயாமத்தின் பிரயோஜனம்.

பூர்ண ப்ராணுயாம அனுஷ்டானத்தின் பிரயோஜனங்களைப் பற்றி எவ்வளவு சொன்னுலும் போதாதென்று தோன்றுகிறது. ஆனபோதிலும் முன் சொன்னபாடத்திலுள்ள விஷயங்களைஊன்றிப் படித்தறிந்து அதன்படி அனுஷ்டித்து வருபவர்களுக்கு இதைப் பற்றி மறுபடியும் அதிக விஷய ஸூசனம் செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை என்று நினைக்கிறேன்.

2. பூரண ப்ராணுயாம அனுஷ்டானம் செய்யும் ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு அனிஷ்டங்களான சுவாச சம்பந்த சீதளம், க்ஷயரோகம், காசரோகம், சுவாசதுர்ப்பலம் இவைபோன்ற சுவாசாசயவியாதிகளெல்லாம் ஹதம் செய்யப்பட்டு அவர்களுடைய சரீரம் நல்ல வலிமையை யடைகிறது. இதைவிட்டு காற்று ஆகர்ஷணம் குறைவாயிருந்தால் வீர்யசக்தி குறைகிறது. வீர்யசக்தி குறைந்

தால் க்ஷயப்பிணி சம்பந்தமான நுண்ணுயிர்களின் விருத்திக்கு ஆஸ்பதமாகிறது. கீழே சொல்லப்பட்ட மூன்றுவிதமான அக்கிரம சுவாசத்தினல் காற்று ஆகர்ஷணம் குறைகிறது. அப்பொழுது சுவாசப் பைகளின் பெரும்பாகம் வேலைசெய்யாமல் ஸ்தம்பித்து விடுகிறது. அப்படிப்பட்ட இடங்களெல்லாம் வியாதியை யுண்டாக்கும் நுண்ணுயிர்களுக்கு மாத்ருஸ்தானமாகின்றன. நுண்ணுயிர்களின் அபிவிருத்தியால் சுவாசாசயத் தசைகள் அரிக்கப்படுகின்றன. அப்படிக்கின்றி சுவாசப்பைதசைகள் ஆரோக்ய நிலைமையில் இருந்தால் மேலே சொல்லப்பட்ட நுண்ணுயிர்கள் அணுகுவதைத் தடுத்துவிடுகின்றன. ஆகையால் சுவாசப்பைதசை ஆரோக்யமடையவேண்டும். அப்படி ஆரோக்யமடைவதற்கு சுவாசப்பைகள் பூர்த்தியாய் வேலை செய்யவேண்டும் என்கிற விஷயம் நன்ருய் வியக்தமாகின்றது.

3. ஏறக்குறைய எல்லா க்ஷயரோகிகளின் மார்பும் குறுகியே இருக்கும். இதன் கருத்து என்ன? அவர்கள் அக்கிரம சுவாச ரீதிகளுக்கு அடிமைப்பட்டிருக்கிருர்களென்றும் அதனல் அவர்கள் மார்பு வளர்ந்து விருத்தியாக வில்லையென்றும் தெரியவரும். பூரண ப்ராணயாம அனுஷ்டான முடையவனேவென்ருல் பூர்த்தியாய் விசாலித்திருக்கிற மார்பு பிரதேசத்தை உடையவனுயிருப்பன். குறுகிய மார்பையுடையவன் இந்த பூர்ண பிராணயாம அனுஷ்டானத்தை அப்பியஸித்தால் அந்த குறுகிய மார்பு அகன்று சீக்கிரத்தில் அவன் விசாலமான வக்ஷ ஸ்தலத்தை அடைகிருன். இப்படிப்பட்ட குறுகிய மார்பை யுடையவர்கள் தங்கள் வாழ்நாளைச் சீர்மைப்படுத்திக்கொள்ள விரும்பினல் தங்களுடைய மார்பு பிரதேசத்தை விசாலப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய வழியைத் தேடவேண்டும். அதிக குளிர்ந்த காற்றினல் உண்டாகும் ஜலதோஷம், சீதளம், கபஜ்வரம் இவைகளைப் பூரணப்ராணயாமக்கிரமத்தால் எளிதில் நிவர்த்தித்துக் கொள்ளலாம். பனிக்காற்று அல்லது குளிர்காற்று அடிக்கும்போது வேகமாய் ப்ராணயாமம் செய்தால் சரீரத்தில் குளிர் நீங்கி உடனே அனல் எழும்புவதையும் அனுபவத்தில் காணலாம். அனேகவிதமான சுவாசாசய சம்பந்தமான வியாதிகளை வேகமாய் சுவாசிப்பதாலும் ஒரு வேளை பட்டினி கிடப்பதாலும் நிவர்த்தி செய்து விடலாம்.

4. இரண்டாவதாக ரத்தத்தின் வீர்யமும் நிறமும் குணமும் சுவாசப்பைகளில் பிராணவாயுவினல் அடையவேண்டி யிருப்பதால் விசேஷமாய் இந்த ப்ராணயாமக்கிரமத்தையே சார்ந்திருக்கிறது. பிராணவாயு குறைந்தால் ரத்தத்தின் குணத்தை துர்ப்பலப்

படுத்தி ஸகலவித அசுத்தங்களையும் தங்கச்செய்கிறது. ரத்தத்தி லிருந்து அசுத்தங்கள் கழியாமல் தேங்கினால் ரத்தம் நஞ்சுத்தன் மையை யடைந்து போஷண காரியமும் குறைந்து விடுவதால் சரீர அமைப்புகள் கஷ்டப்பட நேரிடுகிறது. சரீரமுழுதும், அதன் பாகங்களும் போஷணத்துக்கு நிர்மல ரத்தத்தை நம்பி யிருப்ப தால் அசுத்த ரத்தம் சரீர அமைப்புகளுக்குக் கொடிய நஞ்சாகிறது. இதற்குப் பரிஹாரம் ஒன்றுதான். அதுவும் வெகு சுலபம்—யோகி களின் பூரண பிராணாயாம அனுஷ்டானம்.

5. மூன்றாவதாக அக்கிரம சுவாசத்தால் வயிறு முதலிய போஷண உறுப்புகளும் அதிக கஷ்டப்படுகின்றன. பிராணவாயு குறைவால் அவைகள் நன்றாகப் போஷண வஸ்துக்களை அடைவ தில்லை. உணவும் ஜீரணமும் ஸமயோகமும் அடைவதற்கு முன் ரத்தத்திலிருந்து பிராணவாயுவை ஆகர்ஷணம் செய்து ஐக்கியப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டியதாயிருக்கிறபடியால் அக்கிரம சுவா சத்தினால் ஜீரண ஸம யோகங்களுக்கும் குறைவு உண்டாகிறதென் பதை அறியலாம். உணவிலிருந்து ஸமயோகம் சரியாய் இல்லாத போது சரீர போஷணமும் குறைகிறது; பிறகு பசி குறைகிறது; சரீர வீர்யம் நஷ்டமடைகிறது; சக்தியும் குறைகிறது; மனிதன் தளர்ந்து துர்ப்பலமடைந்து "நடக்கசக்தியற்றவனாகிறான்"; பிறகு அவனுக்கு மரணத்தில் முடிகிறது. இவைகளெல்லாம் சுவாஸக் கிரமத்தினுண்டான கெடுதியால் வந்தவை.

6. நான்காவதாக அக்கிரம சுவாசத்தால் நரம்பு மண்டலமும் கஷ்டமடைகின்றது. மூளை, முள்ளந்தண்டுகொடி, நரம்பு மத்தி யங்கள், நரம்புகள் இவைகளும் ரத்தத்தால் போஷிக்கப்படாதபோது துர்ப்பலமடைகின்றன. நரம்பு சலனங்களுக்கு வேண்டிய வீர்ய சக்தியை உற்பத்தி செய்யவாவது சேர்த்து வைக்கவாவது சரீரத் தில் வேண்டிய விடத்திற்கு நரம்பு சக்தியை உபயோகிக்கவாவது சக்தியற்றவைகளாகவுமாகின்றன. பிராணவாயு சுவாசப்பைகளால் ஆகர்ஷிக்கப்படாவிட்டால் ரத்தத்தில் பிராணவாயு குறைந்து அதனால் நரம்புகளுக்கும் போஷணம் குறைந்து நரம்பு சக்திகளின் உற்பத்தி ஸ்தானமும் துர்ப்பலமடைகிறது. இதுவல்லாமல் இந்த நரம்புகளுக்கும் பிராணவாயு குறைவினால் இன்னொரு புது கஷ்டமும் நேரிடுகிறது. அவ்விஷயம் இப்பாடத்துக்கு சம்பந்தமில்லை யாகை யால் இதர பாடங்களில் விவரிக்கிறோம். இவ்விடத்தில் நமது நோக்கம், நரம்பு யந்திரங்களும் ரத்தத்தைப்போலேயும் ஜீர்ணக்

கருவிகளைப்போலேயும் அக்கிரமசுவாசத்தால், போஷணமடையாமல் துர்ப்பலஸ்திதியையடைந்து வேலையைச்செய்ய சக்தியற்றதாகின்றன வென்று தெரிவிக்கவேண்டியது மட்டுமாகையால் மற்ற விவரங்களை இங்கே எடுத்துச் சொல்லுவது அவசியமில்லை.

7. ஐந்தாவதாக பூரண பிராணுயாம அனுஷ்டானத்தில் மார்பு பிரதேசம் அகலும் பொருட்டு ஈரல் தாங்கியானது சுவாச ஆகர்ஷண காலத்தில் சுருங்கி பித்த உறுப்பு வயிறு முதலியவைகளை சாந்தமாய் அழுத்துவதினல் அந்த உறுப்புகள் தூண்டப்பட்டு உற்சாகமடைந்து தங்கள் வேலையைத் தீவிரமாகச் செய்கிறபடியால் இவ்வித சுவாசக்கிரமத்தினுல் மற்ற உறுப்புகளுக்கு சகாயமும் உண்டாகிறது. ஒவ்வொரு சுவாச ஆகர்ஷணமும் பூர்ணமாக நடக்கும்பொழுது கழிவு உறுப்புகளுக்கும் போஷண உறுப்புகளுக்கும் சரியான ரத்த ஓட்டத்தைக் கொடுத்து விலா எலும்பின் நரம்புத்தசை சகாயம் செய்யவும் உதவுகிறது. ஆனல் ஊர்த்வ, மத்தியம, சுவாசக்கிரமங்களில் இவ்விதமாக ஈரல்தாங்கியும் விலாத்தசைகளும் வேலை செய்யாததினலே சரீரத்திலுள்ள இதர உறுப்புகளுக்கு மேற்சொன்னமாதிரி உற்சாகப்படுத்தும்படியான உதவி கிடைப்பதில்லை.

8. ஜனங்களுக்கு க்ஷேமம் உண்டாகக்கூடிய சரீர வியாயாம (Physical culture) அபிவிருத்தி விஷயங்களில் மேனுட்டார் அதிக கவனம் செலுத்திவருவது மிகவும் பாராட்டத்தக்கது. ஆனல் இந்தப்படி அனுஷ்டிக்கும்பொழுது சரீரத்தின் வெளி நரம்புத்தசைகளை மாத்திரம் அபிவிருத்தி செய்வதால் மனிதருக்கு வேண்டிய பூர்த்தியான ஆரோக்யத்தை அடையலாமென்று அவர்கள் நினைப்பது சரியல்ல. சரீரத்தின் உள்ளுறுப்புகளுக்கும் வியாயாமம் தேவையென்றும் அப்படிப்பட்ட வியாயாமத்திற்கு இயற்கை சக்தியானது இந்த சுவாசக்கிரமத்தை திட்டமிட்டிருக்கிறதென்றும் இந்த உள்ளுறுப்புகளின் வியாயாமத்தில் ஈரல்தாங்கி இயற்கைக்கு முதல் உபகரணமென்றும் அறியவேண்டும். இந்த ஈரல்தாங்கியின் சலன வேகத்தினல் முக்கியமாய் மலங்கழியும் உறுப்புகளுக்கும் போஷண உறுப்புகளுக்கும் வேண்டிய ரத்தம் பரவி அவைகளைத் தேய்த்துக் கசக்கிப் பதமிட்டுப் பக்குவமாக்கி வேலைக்குத் தயார் செய்வது போல் பலவிதமாய் சலனத்தை உண்டாக்கி அவைகள் தங்கள் தொழில்களைக் கிரமமாய்ச்செய்ய உதவியாயிருப்பதால் கிரமசுவாசத்தின் பலனை நன்ருய் அறியலாம். ஈரல் தாங்கியால் அசைத்து உதவி

செய்யப்படாத பாகம் எதுவாயிருந்தாலும் அது சுஷ்கித்துத் தன் வேலையைச்செய்ய சக்தியற்றுப் பிணிநிலையை அடையுமென்பது நிச்சயம். பூரண சுவாசக்கிரமத்தினுல் இப்படி ஈரல் தாங்கியும் அதன் மூலமாய் வயிற்றிலுள்ள உறுப்புகளும் உற்சாகமடைந்து தீவிரமாய் வேலை செய்வதுபோல், மார்பு கண்டத்தின் மேல்பாகமும் மத்திய பாகமும்கூட சரியானபடி வேலை செய்யப்படுகின்றன. ஆகையால் உண்மையில் இச்சுவாசக்கிரமம் ஒன்றே சரீரத்திற்கு பூரண வியாயாமத்தைக் கொடுக்கிறதென்றும் ஆகையால் இக்கிரமம் "பூரணம்" என்கிற பெயரை அடைந்திருக்கிறதென்றும் நன்ருய் அறியலாம்.

9. ஆரோக்யமடைந்து அதைக் காப்பாற்ற விரும்பும் ஸ்திரீ புமான்கள் குழந்தைகள் அனைவருக்கும், கீழ்நாட்டுத் தத்துவ சாஸ்திரவழிகளை கவனிக்காவிட்டாலும் மேனுட்டு தேஹதத்துவ சாஸ்திர முறைப்படியே ஆராய்ந்து பார்த்தாலும் கூட யோகிகளின் பூரண பிராணுயாமக்கிரமமே அதிக ஜீவாதாரமானதென்று இதனுல் வியக்தமாய்த் தெரியவரும். ஆரோக்யத்தைக் கொடுப்பதில் மகா சிக்கலும் பண வியர்த்தமுமுள்ள இதர வழிகளைத் தவிர்த்து அதிக சுலபமான மார்க்கத்தினுலே ஆரோக்யத்தை அடைய முயற்சி செய்து வரும் ஆயிரக் கணக்கானவர்களுக்கு சுலபமாய் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது இந்த யோகிகளின் பூர்ண பிராணுயாமக்கிரமம் ஒன்றுதான். இவ்வாறு ஆரோக்யலக்ஷ்மீ வாசற்படியில் வெகு நாளாய் காத்துக் கிடக்கிருளென்பதை அறியாமல் இதுவரையில் இவர்களெல்லாரும் பயந்து கதவைத் திறவாததால் ஆரோக்கியத்தை சரியாய் அடையாமலிருக்கிருர்கள். ஆரோக்யம் வேண்டியதானுல் இந்த சுவாஸக்கிரமமாகிய கதவைத்திறக்க பயப்படுவானேன்? இந்தக்கிரமத்தை இப்பொழுதே அனுஷ்டித்து அதன் பூர்ணபலனை உடனே பெறுவீர்களென்று நிச்சயமாய் நம்புகிறேன்.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

16-வது பாடம்.

# பிராணுயாம அனுஷ்டான ரீதிகள்.

யோகிகளின் தின அனுஷ்டானங்களில் சர்வ சாதாரணமாயுள்ள மூன்று பிராணுயாமக் கிரமங்களைக் கீழ் விவரிக்கிறேம். முதலாவது யோகிகளின் சுத்திப்பிராணுயாமம். இது சுவாசப் பைகளுக்கு எப்படிப்பட்ட கஷ்டத்தையும் தாங்கக்கூடிய குணத்தைக் கொடுக்கும் நோக்கத்தையுடையது. யோகிகள் தங்கள் பிராணுயாம அனுஷ்டானங்களை எப்போதும் சுத்திப்பிராணுயாமத்தோடு முடிக்கிற வழக்கம். அதே திட்டத்தை அனுசரித்து யாமும் அந்த முறைப்படியே கீழே விவரிக்கிறேம். பரம்பரையாய் யோகிகள் அனுஷ்டித்துவரும் நரம்பை வீர்யப்படுத்தும் பிராணுயாமக் கிரமத்தையும் இரண்டாவதாகக் குறிக்கிறேம். மேனுட்டாரில் சிலர் இந்த திட்டத்தைக் கீழ்நாட்டு யோகிகளிடம் கற்றுப் பழகியிருந்தாலும் சரீர வியாயாம நூலாசிரியர்களால் இந்த திட்டம் மாற்றப்படாமல் அசல் திட்டப்படியே இருக்கிறது. மூன்ருவதாக யோகிகளின் குரல் சுத்தி பிராணுயாம திட்டத்தையும் குறிக்கிறேம். இது மனேஹர ஸ்வரத்வனியைக் கொடுப்பதால் நல்ல த்வனியை அடைய விரும்பும் யோகி சிரேஷ்டர்களால் அனுஷ்டிக்கப்பட்டுவருகிறது. இந்த மூன்றுவித பிராணுயாமக் கிரமத்தோடுமாத்திரம் இந்த பாடத்தை நிறுத்தினுலும் இது மேனுட்டார்களுக்கு வெகு உபயோகமுள்ளதாகும். அந்த மேனுட்டாருடைய பழக்கங்களையே சிரேஷ்டமாக எண்ணி அதை அனுஷ்டிக்கிற நம்மவர்களும் இந்த சுவாசக் கிரமங்களின் பயனை அறிந்து இதைப் பூர்ணமாக அனுஷ்டிக்கவேண்டுமென்று கேட்டுக்கொள்ளுகிறேம்.

## 1. யோகிகளின் சுத்திப்பிராணுயாமம்.

2. யோகிகள் அவசியமானபோது தங்கள் சுவாசப்பைகளை சுத்திசெய்து காற்ளேட்ட முண்டாக்கி வைக்கும்பொருட்டு இந்தக் கிரமத்தை அனுகூலமாக அனுஷ்டித்து வருகிருர்கள். தங்கள் அனேக ப்ராணுயாம அனுஷ்டானங்களிலும் முடிவாக இதை அனுஷ்டிக்கிருர்கள். அதே கிரமத்தையே இதைக் கற்பவர்களும் அனுஷ்டிக்கலாமென்று அதே திட்டத்தையே இங்கும் விவரிக்கிறேம். இந்த சுத்திப்பிராணுயாமம், சுவாசப்பைகளை சுத்தி

செய்து காற்றோட்ட முண்டாக்குவதுடன் சுவாச உறுப்புகளின் சாலங்களை ப்ரோத்ஸாஹப்படுத்தி ஆரோக்ய நிலைமைகளுக்கு முதற் கருவியாகச் செய்கிறது. இது தவிர சரீர அமைப்பு முழுதிலும் ஒருவிதமான சுறுசுறுப்பை உண்டாக்கிவைக்கிறது. உபன்யாஸகர்களுக்கும் பாடகர்களுக்கும் களைப்புண்டாயிருக்குங் காலத்தில் இந்தப் பிராணுபாமக்கிரமம் அந்த களைப்பை நிவர்த்திசெய்து தனியான ஓர்வித சுகத்தைக் கொடுக்கிறது; இதன் கிரமம்:—

1. பூர்த்தியாய் சுவாஸ ஆகர்ஷணம் செய்.

2. சில விநாடிகள்வரையில் இந்த சுவாசத்தை வெளிவிடாமல் உள்ளேயே வைத்திரு.

3. ஈசலடிப்பதுபோல் உதடைக் குவித்து (தாடைகளை உப்பாமல்) உதட்டின் வழியாய் உத்வேகமாய் சுவாசத்தைக் கொஞ்சம் வெளிவிடு. பிறகு ஒரு நிமிஷம் நிதானித்து காற்றை உள்ளே வைத்திரு. பிறகு பின்னும் கொஞ்சம் சுவாசத்தை வெளித்தள்ளு. பிறகு காற்று முழுதும் வெளிப்படும் பரியந்தம் வெளித்தள்ளு. குவிந்திருக்கும் உதட்டினிடையில் சிறிய வழிமூலமாய்க் காற்றை கடைசியாய் வெளித்தள்ளும்போது சாத்தியமான வரையில் வேகமாய் வெளித்தள்ள வேண்டும். வேலைசெய்து களைத்திருக்கும் போது விடாய்தீர்த்து ப்ரோத்ஸாஹப்படுத்திக்கொள்ள இது ரொம்ப உபயோகமாகிறது. அதன் பிரயோஜனத்தை அறிய பல பரிசோதனைகள் வேண்டியதில்லை. ஒரே பரிசோதனையால் அறியலாம். இதை ஸஹஜமாய் அனுஷ்டித்து சுபாவமாகும் பரியந்தம் இந்தக் கிரமத்தை அனுஷ்டித்துப் பழகவேண்டும். இந்த புஸ்தகத்தில் சொல்லப்படும் அனேகவித ப்ராணுபாமங்களுக்கு முடிவில் இந்த சுத்திப்பிராணுபாமம் அடிக்கடி செய்யவேண்டியதா யிருக்கும். ஆகையால் இந்தக் கிரமத்தை நன்றாய் ஆழ்ந்து அறியவேண்டும்.

## II. யோகிகளின் நரம்பு வீர்ய பிராணுபாமம்.

3. மனிதர்களுடைய நரம்புகளை வீர்யப்படுத்துவதிலும், ப்ரோத்ஸாஹப்படுத்துவதிலும் இந்த வியாயாமம் அதிக உபயோகமானதென்று யோகிகள் அறிந்திருக்கிறார்கள். இந்தக்கிரமம் நரம்பு மண்டலங்களை உத்தீபனம் செய்து, நரம்பு சக்திகளை வீர்யப்படுத்தி, அவைகளுக்கு வேண்டிய வேலைகளைக் கொடுக்கிறது. இந்தக்கிரமம், முக்கியமான நரம்பின் சப்தஸ்தானங்களை உற்சாகப்

படுத்தி அதைக்கொண்டு அதன் பாகங்களான ஒவ்வொரு நரம்பிற்கும் அதன் சாலங்களுக்கும் அதிக நரம்பு சக்தியைப் பரவச் செய்கிறது. இதன் கிரமமாவது:—

1. நிமிர்ந்து நில்.

2. பூர்த்தியாய் சுவாசித்து வெளிவிடாமல் ஆயாமம் செய். (அதாவது சுவாசத்தை அடக்கு).

3. உன் முன்னே நேராகக் கைகளை நீட்டு. தளர்த்தி துவளச் செய். அதற்கு வேண்டிய நரம்பு சக்தி மாத்திரம் இருக்கட்டும்.

4. மெதுவாக புஜத்தை நோக்கிக் கைகளை மடக்கி தசைகளை அழுத்தமாகச்சுருக்கி, அவைகளுக்கு வேண்டிய சக்தியைக்கொடு. அவைகள் புஜம் வந்துசேரும்போது உள்ளங்கைகள் நன்ருய் மூடி அழுத்தி கல்போல் இருக்கவேண்டும். அப்படி புஜம்வந்து சேரும் போது அந்தக்கைகளில் ஒருவிதமான நடுக்கமுள்ள அசைவை உணர்வாய்.

5. நரம்புத் தசைகளைத் தளர்த்தாமல் இறுக்கமாக வைத்துக் கொண்டு, கைமுட்டிகளை புஜத்தண்டையே நிதானமாய் பிரித்து பிறகு அதிவேகமாய் மூடி மூடித் திறக்கவேண்டும்.

6. வேகமாய் வாய் மூலமாய் ஒரே தரமாய் சுவாச விஸர்ஜனம் செய்.

7. கடைசியில் சுத்திப்பிராணுயாமம் செய்.

இதன் பிரயோஜனம் கைகளை முஷ்டி பிடித்து வேகமாய் பின் தள்ளுவதிஞலும், நரம்புத் தசைகளை தளர்த்தாமல் கொம்பு போல இறுகப் பிடித்திருப்பதிஞலும் உண்டாகக்கூடியதாகையால் அவைகளை சரியாய்ச் செய்யவேண்டும். இதை அனுஷ்டித்துப் பார்த்தாலொழிய இதன் சுகமும் உபயோகமும் நன்ருய் அறிய முடியாது. நமது மேனுட்டு சகோதரர்கள் சொல்லுவதுபோல தேஹத்துக்கு வலிவைக் கொடுக்கும் விஷயத்தில் ஸத்ருசமில்லாத "பராக்ரம"முடையது இந்தக்கிரமம் என்பது நிச்சயம்.

## III. யோகிகளின் குரல் சுத்திப் பிராணுயாமம்.

4. தங்கள் த்வனிகளை விருத்திசெய்ய யோகிகள் ஒருவித ப்ராணுயாமக்கிரமத்தை அனுஷ்டிக்கிருர்கள். அவர்கள் கியாதி பெற்ற விநோதத்வனியுடையவர்கள். அத்வனிகள் வலிஷ, சாந்தம்,

நிர்மலம், சங்கத்வனி, ஒப்பந்தம் வேகமாய்ப் போகும்சக்தி இவைகளை உள்ளதாகும். இந்த பிராணாயாமக்கிரமத்தால் தங்கள் த்வனிகளை மிருதுவாகவும், அழகாகவும், நயமாகவும், விவரிக்கமுடியாத மனோஹரமாகவும், வேகமாய் நெளியக் கூடியதாகவும், செய்துகொள்ளுகிறார்கள். கீழ்க்குறித்த அனுஷ்டானத்தை பக்தியோடு அனுஷ்டிக்குமவர்களுக்கு யோகிகளின் கண்டத்வனியைப் போல் மேலே விவரிக்கப்பட்ட குணங்களெல்லாம் சீக்கிரத்தில் உண்டாய்விடுகிறது. இதை அடிக்கடி தினப்பழக்கமாகச் செய்யாமல் ஒரொரு வேளையில் கதாசித்தாய் செய்யலாம்.

1. வெகு நிதானமாய் பூர்ணசுவாச ஆகர்ஷணம் நாசித்துவாரத்தின் வழியாய்ச் செய்யவேண்டும். ஆகர்ஷிக்கும்போது ஒரே தாரையாய் ஆகர்ஷிக்கவேண்டும். ஆகர்ஷணத்தில் எவ்வளவு அதிககாலம் செலுத்தப்படுகிறதோ அற்குத்தக்க பலன் கிடைக்கிறது.

2. சில விநாடிகள் வரை ஆயாமம் செய்.

3. ஒரே மூச்சில் வாயை நன்றாய்த்திறந்து முழுபலத்தோடு விஸர்ஜனம் செய். அல்லது மூக்குக்காற்றை வெளித்தள்ளு.

4. சுத்திப்ராணாயாமம் செய்து, பிறகு சுவாச கோசத்துக்கு சாந்தியை உண்டாக்கவேண்டும். உபன்யாசத்திலும் பாட்டுகளிலும் இனிய நாத முண்டாக்கும் யோகதத்வங்களைப்பற்றி இப்பொழுது இங்கே விவரிக்க எண்ணமில்லை. ஆனபோதிலும், தொண்டையிலுள்ள குரல்வளையின் சக்தியினால் மாத்திரம் நல்ல நாதசக்தி உண்டாவதில்லையென்றும் முகநரம்புகளும் கூட இதற்கு உபபலமாக வேலை செய்கின்றன வென்றும், தெரிவிக்கவேண்டிய அவசியம் என்பதைச் சுருக்கமாய்ச் சொல்கிறோம். சிலர் அகன்ற மார்பை அடைந்திருந்த போதிலும் இளைத்த குரலை உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். வேறு சிலர் நெருங்கிய மார்பை யுடையவர்களாயிருந்த போதிலும் புகழத்தக்க வலிவும் குணமு முள்ள த்வனியை உண்டாக்குகிறார்கள். இதை விவரிக்கும் பொருட்டு ஒரு சோதனையான கிரமத்தை இங்கே விவரிக்கிறோம். நிலைக்கண்ணாடி முன்னின்றுகொண்டு உதட்டை மூடி ஈசல் கொட்டு. அப்பொழுது உனது வாயும் முகமும் எவ்வாறு மாறுதல் அடைந்திருக்கின்றன வென்பதைக் கவனி. பிறகு உனது இயற்கை சுவாசப்படி கொஞ்சம் பாட்டுப்பாடியாவது அல்லது பேசியாவது பார்த்து இவைகளின் தாரதம்யத்தைக்

கவனி. மறுபடி சிலவினடிகள் ஈசலடித்து முகத்தையாவது உதடுகளையாவது சற்றும் விகாரப்படுத்தாமல் தன் தன் நிலைமையில் வைத்துச் சில பாட்டுகளைப்பாடி கவனித்தால், காதுக்கு இனிமையாயும் மனோஹரமாயும் தெளிவாயுமுள்ள குயிலொத்த நாதம் உண்டாவதை எளிதில் அறிவாய்.

5. சுவாசகோசம், நார்தசைகள், முருந்துகள், காற்றுக்கண்ணறைகள், முதலியவைகளை பலப்படுத்தும் பொருட்டும் விருத்தி செய்யும்பொருட்டும் யோகிகளுக்கு அதிகப்பிரியமான சப்தக்கிரமங்களை இதன்கீழ் விவரிக்கிறோம். அவைகள் அதிக சுலபமானலும், அற்புத பிரயோஜன முடையதாகையால் அவைகளிலுள்ள சுலபத்தைப்பார்த்து அனுதரவு செய்யக்கூடாது. யோகிகளின் வெகுகாலத்திய அனுபவங்களைக்கொண்டு ஏற்படுத்தப்பட்டவைகளாகையால் ஸாரமற்ற விஷயங்களைத்தள்ளி ஸத்துள்ளவைகள் மட்டுமே குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

(1) ஆயாமம் அல்லது சுவாசத்தை அடக்குதல்.

6. சுவாச கோசத்தையும் அதன் நரம்புத்தசையையும் பலப்படுத்தி விருத்திசெய்ய இந்த ஆயாமக்கிரமம் வெகு சிரேஷ்டமாய் உபயோகப்படுகிறது. அதன் அனுஷ்டானமும் ஆவர்த்தனமும் மார்பையும் விசாலப்படுத்துகிறது. பூரணமாய் சுவாச ஆகர்ஷணம்செய்து சுவாசப்பைகள் நிறைந்தவுடன், சில வினடிகள் காலம் ஆயாமம் செய்தால், சுவாஸ உறுப்புகளுக்கு மாத்திரமல்லாமல் போஷண உறுப்புகள், நரம்பு அமைப்புகள், ரத்தம் இவைகளுக்கும் அதிகப் பிரயோஜனப்படுவதை யோகிகள் அறிந்திருக்கிறார்கள். ரத்தத்திற்கு இன்னும் அதிக ப்ராண வாயுவைக் கொடுக்கவும், சுவாசப்பைகளில் தங்கியிருக்கும் பழைய அழுக்குக்காற்றை சுத்திசெய்யவும், கதாசித்தாய் ஆயாமம் செய்வதுகூட அனுகூலமென்று அறிந்திருக்கிறார்கள். விரேசனமருந்துகள் குடல்களைச் சுத்திசெய்வதுபோல, சரீர அமைப்புகளால் சேகரிக்கப்பட்ட கழிவு மலங்களை விஸர்ஜனத்தால் தள்ளி சுவாசகோசத்தை சுத்திசெய்வதையும் அறிந்திருக்கிறார்கள். குறைவான காற்றோட்டத்தினல் பாதிக்கப்பட்ட சுவாசப்பைகளின் துர்ப்பலத்தால், ஜனித்தவயிற்றின் நானுவித தொந்திரவுகளாகிய பித்தம், இரத்தக்கெடுதி, துர்நாற்றச் சுவாசம், இவைகளை நிவர்த்திப்பதால் யோகிகள் இக்கிரமத்தை உபதேசிக்கிறார்கள். இந்த கிரமத்துக்கு விசேஷபிரயோஜனமிருப்பதால்

இதைப்படிப்பவர்களே இதில் அதிககவனம்செலுத்தும்படி கேட்டுக் கொள்ளுகிறேம். கீழ்க்குறித்ததிட்டம் நமது கருத்தை வியக்த மாக்கும்.

1. நிமிர்ந்து நில்.

2. பூரண சுவாசாகர்ஷணம் செய்.

3. சௌக்கியமாயிருக்கும் வரையில் ஆயாமம் செய். (ஆனால் சுவாசப்பைகளுக்குக் கஷ்டம் உண்டாகச் செய்யாதே.)

4. வேகமாய் வாயினால் காற்றை விஸர்ஜனம் செய்.

5. சுத்திப்ராணாயாமம் செய்.

ஆரம்பத்தில் சிலவினாடிகள் மாத்திரம்தான் ஆயாமம் செய்யக் கூடும். சிறு அப்பியாஸமும் இந்த ஆயாமத்தில் விருத்தியை உண்டாக்கும். இந்தக்கிரமத்தில் உனது அபிவிருத்தியை அறிய விரும்பினால், ஒருகடியாரம்வைத்துக் கொண்டு ஆயாமத்திற்குப் பிடிக்கும் நேரத்தைக் கவனித்து ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளலாம்.

## 2. சுவாச கோசங்களில் உற்சாகம்.

7. இந்தக்கிரமம் சுவாச கோசக்காற்றுக் கண்ணறைகளை உற்சாகப்படுத்த ஏற்பட்டிருக்கிறது. அப்பியாஸ ஆரம்பத்தில் இந்தக்கிரமத்தை அதிகமாய்ச் செய்யக்கூடாது. எந்த சந்தர்ப் பத்திலும் இதை அதிக உத்வேகமாக அப்யஸிக்கக்கூடாது. ஆரம் பத்தில் சிலருக்கு லேசாய் தலைகிறுகிறுப்பையும் சுற்றலையும் உண் டாக்கும். உடனே அநுஷ்டானத்தை நிறுத்திக் கொஞ்சதூரம் நட க்கவேண்டும்.

1. நிமிர்ந்து நில். கைகளைப் பக்கத்தில் தொங்கவிடு.

2. நிதானமாயும் படிப்படியாயும் சுவாஸ ஆகர்ஷணம் செய்.

3. ஆகர்ஷண காலத்தில், தொடர்பாக மார்பு பிரதேசங்களில் அடிக்கடி இடம் மாற்றிக் கைவிரல் நுனிகளால் தட்டு.

4. காற்றினால் சுவாசகோசம் நிறைந்ததும் ஆயாமம் செய்து கொண்டு உள்ளங்கைகளால் மார்பு பிரதேசத்திலும் தட்டிக் கொடுக்கவேண்டும்.

5. சுத்தி ப்ராணாயாமம் செய்.

இந்தக்கிரமம் பலம் உற்சாகம் இவைகளை சரீரமுழுமைக்கும் கொடுக்கிறதென்று யோகிகள் அறிந்தவிஷயம். சுவாசகோசக்காற்றுக்கண்ணறைகள் அக்கிரம சுவாசத்தினால் வேலை செய்யாமல் சுஷ்கித்து விடுகின்றன. அனேகநாளாய் சுவாச திட்டம் பூர்த்தியில்லாததால் வேலை செய்யாமலிருந்த காற்றுக்கண்ணறைகளை இந்த பூர்த்தியான திட்டத்தால் உற்சாகப்படுத்தி உடனே அவைகளுடைய வேலைகளைச் சரியாய் செய்விக்கலாம். இது நீ விரும்பும் பலனை உடனே தருகிறது. நீ அறிந்து அனுஷ்டிக்கத்தக்கது.

### 3. விலாவிசாலிப்பு.

8. விலா எலும்புகள், முருந்துகளால் கட்டப்பட்டிருப்பதையும் அதனால் அவைகள் அதிகமாய் விசாலிக்கக்கூடியனவென்பதையும் முன் விவரித்தோம். சரியான சுவாசக்கிரமத்தில் விலா எலும்புகள் மிகவும் முக்கியமாக உபயோகப் படுகிறபடியால் அவைகளுடைய சலன சக்தியையும், நெகிழும் தன்மையையும், குறையாமல் காப்பாற்றிக் கொடுக்க அவைகளுக்குத் தனியாக வேலை உண்டாக்கி வைப்பது மிகவும் யுக்தமானதாகும். மேனாட்டார்களில் அனேகர் இயற்கை திட்டத்திற்கு மாறாக நிற்றல், உட்காருதல் முதலான செய்கைகளினால் விலா எலும்புகளை இறுக்கி விரைக்கச் செய்து நெகிழும் குணமும் நீங்கும்படியான நிலைமையிலிருக்கிறபடியால் அக்கஷ்டங்களை நிவர்த்திக்க இது தக்க சாதனம்.

1. நிமிர்ந்து நில்.

2. இருகைகளையும் இருபக்கத்தில் வைத்து அக்குளின் கீழ் சாத்தியமான வரையில் பக்கவாட்டில் மேற்புறம் தூக்கிக் கட்டை விரலை முதுகு பக்கமாகவும் உள்ளங்கை விரல்களை மார்பு பக்கமாகவும் இருக்கும்படி கைகளை வைத்துக்கொள். விரல்கள் நன்றாய்ப் படிந்திருக்க வேண்டும்.

3. பிராணாகர்ஷணம் செய்.

4. சில வினாடி ஆயாமம் செய்.

5. விஸர்ஜனம் செய்துகொண்டு மார்பின் பக்கங்களை அழுத்தி நெருக்கு (அல்லது கசக்கு).

6. சுத்தி ப்ராணாயாமம் செய்.

இந்த அப்பியாஸத்தில் நிதானமாய் இரு; ஒருபோதும் பொறுக்கக்கூடிய அளவிற்கு மிஞ்சிப் போகாதே.

## 4. வக்ஷஸ்ஸ்தலம் அல்லது மார்பு விசாலிப்பு.

9. முன் குனிந்து வேலே செய்யும் வழக்கத்தினுல் வக்ஷஸ் ஸ்தலம் குறுகிவிடக் காரண மேற்படுகிறது. இந்தக் கிரமம் மறுபடி யும் வக்ஷஸ்ஸ்தலத்தை விசாலிக்கச் செய்து இயற்கை நிலைமையை அடைய உதவுகிறது.

1. நிமிர்ந்து நில்.
2. பூரண பிராணுகர்ஷணம் செய்.
3. ஆயாமம் செய்.
4. இரண்டு கைகளையும் முன்னுக்கு நீட்டி விரல்களை முஷ்டி பிடித்து புஜம் மட்டத்தில் மடக்கிக் கொண்டுவா.
5. பிறகு கைகளை புஜமட்டத்திலேயே பக்க வாட்டில் (பக்ஷிகள் சிறகு விரிப்பது போல்) வேகமாய் விரித்துக் கைகள் புஜமட்டத்தில் புஜத்தைப் போல் அகன்றிருக்கும் படி செய்.
6. மறுபடி மேலே நாலாவதாகச் சொல்லப்பட்டபடி கை களைக் கொண்டுவா. மறுபடி 5-வது நிலைமைக்கு வரும்படி பலதரம் ஆவர்த்தி செய்.
7. வாயைத் திறந்து அதி வேகமாய் காற்றை விஸர்ஜனம் செய்.
8. சுத்தி பிராணுயாமம் செய்.

இந்தக் கிரமத்தை நிதானமாய்ச் செய். பொறுக்கக்கூடிய அள விற்கு அதிகமாய்ப் போகாதே.

## 5. நடப்பு கிரமம்.

10. 1. தலையை நிமிர்த்தி, மோவாய்க்கட்டையைக் கொஞ்ச மாய் உள்ளடக்கி புஜத்தைப் பின் பக்கமாய் விசாலிக்கச் செய்து நிதானமான பாதநடையுடன் நட.

2. 1—2—3—4—5—6—7—8, என்று மனதில் கணக்கு எண்ணிக்கொண்டு ஒவ்வொரு அடியாகப் காலே வைத்து நடந்து கொண்டே, கணக்கு ஒன்றுக்கு ஒரு அடியாக, 8 கணக்குகளுக்கு 8-அடி வைத்து அந்தக் கணக்கு எண்ணிக்கொண்டிருக்கிற வரை யில் சுவாச ஆகர்ஷணம் செய்.

3. மறுபடியும் முன்போல் 8-வரையில் எண்ணிக்கொண்டே, மூக்கு வழியாக விஸர்ஜனம் செய். அதாவது முன் சொன்ன படியே 1—2—3—4—5—6—7—8, என்று கணக்குகள் எண்ணிக்கொண்டு, கணக்கு ஒன்றுக்கு ஒரு அடியாக வைத்துப் பின்னுக்கு நடந்துகொண்டே சுவாஸ விஸர்ஜனம் செய். ஆரம்பித்த இடம் சேரும் வரையில் சுவாஸ விஸர்ஜனம் செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும். பின்னடிகளும் கணக்குக்குத் தக்கபடி இருக்க வேண்டும்.

4. இதே மாதிரி அடி 1-க்கு ஒரு கணக்கு வீதம் 8-கணக்குகள் எண்ணும் பரியந்தம் விராமம் கொடு. விராமம் கொடுக்கும காலத்திலும் ஷை கணக்குகளின்படி நடத்தலும் செய்.

5. சிரமமாகும் பரியந்தம் இந்த மாதிரி நடந்துகொண்டே சுவாஸ ஆகர்ஷணமும் விஸர்ஜனமும் செய். சில நிமிஷம் விராமம் கொடு. மறுபடியும் இஷ்ட முண்டாகும் போது திரும்பியும் ஆரம்பம் செய்.

சில யோகிகள் 1—2—3—4 வரையில் மட்டும்தான் எண்ணும் பரியந்தம் சுவாசத்தை அடக்குகிறார்கள். ஆனால் 8 கணக்கிலேயே ஆகர்ஷணமும் விஸர்ஜனமும் செய்கிறார்கள். எந்தக் கிரமம் உனக்கு சுகமாக இருக்கிறதோ அந்தக் கிரமத்தை அனுஷ்டி.

## 6. காலே அப்பியாஸம்.

11. 1. சிப்பாய்கள் போல் நிமிர்ந்து நில்— அதாவது தலை நிமிர்ந்து, கண் நேரே எதிரில் பார்த்துக்கொண்டு, புஜம் பின் தள்ளி, மார்பு அகன்று, முழங்கால் வளையாமல் நேராகவும் உறுதியாகவுமிருக்க கைகள் பக்கத்தில் தொங்கவும் இந்த நிலைமையில் சிப்பாய் காவலில் நிற்பது போல் நிமிர்ந்து நில்.

2. முன் கால் விரல்களால் ஊன்றி, குதிகாலேயும் சரீரத்தையும் உயரக்கிளப்பி, அதே காலத்தில் ஒழுங்காயும் நிதானமாயும் பூர்ண பிராணுயாமம் செய்.

3. அதே நிலேயில் நின்று கொண்டு (உயரத் தூக்கி நின்று கொண்டு) சில-வினடி ஆயாமம் செய்.

4. பிறகு நிதானமாய் மூக்கினுல் சுவாச விஸர்ஜனம் செய்து கொண்டு முதலில் ஆரம்ப நிலேக்குக் குதிகால் மறுபடியும் பூமியில் பதியும்படி சரீரத்தைக் கீழ் இறக்கு.

5. சுத்தி பிராணுயாமம் செய்.

6. ஒரு காலை மாத்திரம் உபயோகித்து நின்றுகொண்டு, வலக்கால் இடக்கால்களை மாற்றி மாற்றிக்கொண்டு இந்த மாதிரி ஆவர்த்தி செய்.

## 7. ரத்த வேகத்தை அதிகரித்தல்.

1. நிமிர்ந்து நில்.

2. பூரண பிராணுயாமம் செய்து மூச்சை அடக்கு.

3. கொஞ்சம் அதிக லேசாய் முன்னுக்கு வளைந்து ஒரு கொம்பு அல்லது பிரம்பை உனது பூரா வலிவையும் நிதானமாய்ப்போட்டு அழுத்திப்பிடி.

4. கையைத் தளர்த்தி ஆரம்பித்த நிலைக்குத் திரும்புகையில் நிதானமாய் விஸர்ஜனம் செய்.

5. இந்தப்படி அனேகதரம் ஆவர்த்திசெய்.

6. சுத்தி பிராணுயாமம் செய்.

இந்த அப்பியாஸத்தில் கையில் யாதொரு கொம்பையும் பிடிக்காமலே ஒரு கொம்பைப் பிடிப்பதாகவே மனேபாவ மாத்திர மாய் செய்து அதை வலிவாய் பிடிக்கும் இச்சையுடன் கைகளை மாத் திரம் இறுக்கிப் பிடித்திருக்கும்படி செய்துகொண்டு இந்த அப்பி யாஸத்தைச் செய்யலாம். இது யோகிகளுக்கு அதிக இஷ்டமான அனுஷ்டானம்; நல்ல பிரகாசமான ரத்தத்தை விரல்கள் நுனி வரையில் பரவச்செய்யவும், நாள வழியாக அழுக்கு ரத்தத்தை ஹ்ரு தய மூலமாய் சுவாசகோசங்களுக்குச் செலுத்தி சரீரத்திற்கு வேண் டிய அளவு பிராண வாயுவை ஆகர்ஷணம் செய்யவும், யோகிகள் இந்தக் கிரமத்தை அதிகப்ரீதியோடு அனுஷ்டிப்பார்கள். ரத்த சஞ் சாரம் குறைவாயிருந்தால் சுவாசப் பைகளில் போதுமான அளவு ரத்தம் பரவி பிராண வாயுவை ஆகர்ஷிக்கும்படி ரத்தம் அதில் நிற்ப தில்லை யாகையால் போதுமான பிராணவாயுவை யடைவதில்லை. இவைகளுக்குப் பரிஹாரமாக பூரண பிரணுயாமத்தோடு இந்தக் கிர மத்தை அனுஷ்டிப்பது மிகவும் உபயோகமானது.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

## 17-வது பாடம்.

# மூக்குவழி சுவாசமும், இதன் பகையான வாய் மூல சுவாஸமும்.

வாயால் சுவாசிக்கும் வழக்கத்தைத் தவிர்த்து, நாசித் துவாரத்தின் வழியாய் சுவாசிக்கப்பழகுவது, யோகிகளின் ப்ராணயாம திட்டத்தில் மிகவும் முக்கியமானதாயும் இன்றியமையாததாயுமுள்ள பிரதம அனுஷ்டானம்.

2. மனிதனின் சுவாச யந்திரம், மூக்குக் குழாய் வழியாகவும், வாயினாலும் சுவாசிக்கக் கூடியதா யிருக்கிறது. இதில் மூக்குவழி சுவாசம் ஆரோக்யம், வலிவு இவைகளையும், வாய்வழி சுவாசம் அனாரோக்யம், துர்பலம் இவைகளையும் உண்டாக்குவதால், இந்த மூக்கு வழியாக சுவாசிக்கிற அனுஷ்டானத்தை உபயோகப்படுத்த வேண்டியது ஆயுளுக்கு அவசியமானது.

3. மூக்கின் வழி சுவாசிப்பது சரியான கிரமமென்று உலகத்தில் இம்மாதிரி போதிக்கவேண்டிய அவசிய மிருக்கக்கூடாது. ஆனாலும் என்ன ஆச்சரியம்! நாகரீக முடையவர்களில் அனேகர் இந்த சாதாரண விஷயத்தைக்கூட அறியாமலிருப்பது நகைப்புக் கிடமாகவே யிருக்கிறது. தங்கள் வாழ்நாள் முழுதும் வாய்வழியாக சுவாசிப்பதும் தவிர, தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் பயங்கரமாயும் அசங்கியமாயுமுள்ள இப்பழக்கமே படியும்படி அனேகர் செய்து வருவதை நாம் பார்க்கிறோம்.

4. நாகரீக முடைந்துள்ள மனிதர்களுக்குண்டாகும் அனேக விதமான பிணிகளுக்கு நிச்சயமாய் வாய் மூலமாய் சுவாசித்தலே காரணமாகிறது. வாய்வழியாக சுவாசிக்கின்ற குழந்தைகள் வீர்யம் குறைந்து, துர்ப்பலப் பிரகிருதியாகி, யுக்த வயது அடைவதன்முன்னமேயே சரீரத் தளர்ச்சியடைந்து தீராநோய்க்கு ஆளாகிறார்கள். இயற்கை அறிவின்படி அனுஷ்டிக்கும் நாகரீகம் தெரியாத வில்லியர்களும், வேடர்களும், இதன் உண்மையை அறிந்து இன்றைக்கும் சரியாய் அனுஷ்டிக்கிறார்கள். சுவாசப் பைகளுக்குக் காற்று போக வேண்டிய வழி, மூக்கு துவாரமென்பதை சுபாவமாகவே அறிந்து அந்த ஜாதியில் ஸ்திரீகள் தங்களுடைய குழந்தைகள் தூங்கும் பொழுது தலையைத்தட்டி உதட்டைமூடி மூக்குவழியாகச் சுவாசிக்

கும்படி செய்விக்கிறார்கள். நாகரீக மடைந்துள்ள நமது தாய்மார்களும் இந்த திட்டத்தை அனுஷ்டித்தால் ஸமூஹத்துக்கு விசேஷ நன்மை செய்தவர்களாவார்கள்.

5. வாய்வழியாக சுவாசிப்பதினால் அனேக தொத்து வியாதிகள சம்பவிப்பதுடன், அதேகாரணத்தால் ஜலதோஷம்,சீதளம் முதலிய தொண்டைப்பிணிகளும் சம்பவிக்கின்றன. அழகின் பொருட்டு அனேகர் பகல் காலத்தில் மாத்திரம் வாயை மூடிவைத்திருந்து ராத்திரிகாலத்தில் தூங்கும்பொழுது வாயைத்திறக்கவிட்டு சுவாசித்துப் பிணியை அடைகிறார்கள். சரியாய் மூக்கினால் சுவாசிக்கும் மனிதர்களைவிட வாயால் சுவாசிப்பவர்கள் அதிகமாக தொத்து வியாதிகளை அடைகிறார்களென்று மாலுமிகளுக்குள்ளும் சிப்பாய்களுக்குள்ளும் ஜாக்கிரதையான அனேக பரிசோதனைகளால் அறியப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு கப்பலில், வைசூரி உண்டாயிருந்தபோது அதில் நேர்ந்த மரணங்களில் வாயால் சுவாசிப்பவர்களே அதிகமாக இருந்தார்களென்றும், கிரமமாய் மூக்கால் சுவாசிப்பவர்களுக்கு எளிதில் மரணம் நேரவில்லை என்றும், ஒரு பிரத்தியக்ஷமான உதாரணம் எடுத்துக்காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

6. வெளிவாயுவிலுள்ள தூசியைத்தடுத்து வடிகட்டிச்சுத்தம் செய்து உள்ளேவிடுகிற ரக்ஷணக்கருவி மூக்கிலேயே வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. தூசியையும் இதரவஸ்துக்களையும் வடிகட்டி நீக்கி, சுவாசப்பைகளுக்கு சுத்த காற்றை சுவாசிக்கும்படி அனுப்ப வாயில் யாதொரு ரக்ஷணக்கருவியையும் இயற்கை அமைத்திருக்கவில்லை. வாய் முதல் சுவாஸப்பை வரையில் உள்ள மார்க்கம் முழுவதிலும் ஒரு விதமான ரக்ஷணமுமின்றி இருக்கிறது. ஆகையால் வாய் மூலமாக சுவாஸக்கிரமத்தில் சரீரத்திற்குக் கெடுதி செய்யக்கூடிய பனிக்காற்று தாராளமாய் உட்செல்ல இடம் உண்டாகிறது. வாய் வழியாக சுவாஸிக்கும் பனிக்காற்று சுவாசயந்திரத்தை தாபனப்படுத்தி ரணமாக்குகின்றது. வாய்வழியாக சுவாசிக்கும் அனேகர் நல்ல தூக்கத்தில் வாய், தொண்டை இவைகளில் வறட்சியையடைந்து சீக்கிரத்தில் நித்ராபங்கம் அடைகிறார்கள். அவர்கள் இயற்கை தர்மங்களை அலக்ஷியம் செய்து பிணிவிதையைப்பயிர் செய்கிறார்களென்றே சொல்ல வேண்டும்.

7. ஆகையால் வாய்வழி சுவாசக்கிரமத்தின் கெடுதியை நன்றாய் கவனிக்கவேண்டிய தவசியம். வாயில் சுவாஸ உறுப்புகளுக்கு யாதொரு ரக்ஷணக்கருவிகளு மில்லாததால் பனிக்காற்று, தூசு

அசுத்தங்கள் நோயைத்தரும் நுண்ணுயிர் பிராணிகள் ஆகிய இவைகள் அவ்வழி தாராளமாயும், சுவாஸப்பைகளில் பிரவேசிக்கக் கூடுமென்பதை மறுபடியும் ஞாபகப்படுத்துகிறோம். ஆனால் மூக்கு வழி சுவாஸத்தில் மூக்கின் வெளிப்புறம் முதல் துவாரங்கள் முழுதிலும் சரியான ரக்ஷணக்கருவிகளை இயற்கை அமைத்திருப்பது இந்தமார்க்கமே அனுஷ்டிக்கவேண்டுமென்பதற்குத்தக்க சாக்ஷியம். நாசித்துவாரங்கள் இரண்டும் மிக நெருக்கமாயும், திருகலாயும், காற்றிலிருக்கும்அசுத்தம் முதலியவைகளைவடிகட்டித் தள்ளக்கூடியதாய் அனேகங்களாயுள்ள கூரி மயிர்களால் நிறைக்கப்பட்டுமிருக்கின்றன. இங்கே தங்கக்கூடிய அசுத்தங்களெல்லாம் காற்றை விஸர்ஜனம் செய்யும்போது அந்தக் காற்றுடன் வெளித்தள்ளப்படுகின்றன. மூக்கு துவாரங்கள் இந்த முக்கியமான வேலையைச் செய்வதுடன் உட்செல்லும் காற்றின் குளிர்ச்சியை நீக்கி வாயுவை உஷ்ணப்படுத்தி சாந்தியைச்செய்கின்றன. எவ்வாறெனில் நீண்டு நெருக்க மாயும், திருகலாயு முள்ள துவாரங்களில் சிலேஷ்ம ஜவ்வை அமைத்திருப்பதால் இயற்கையான தொண்டை, சுவாசப்பை, இவைகளுக்கு யாதொரு கெடுதியும் நேராதபடி உள்ளே வரும் காற்றுக்கு சரீர உஷ்ணத்தைத் தன் ஸம்பந்தத்தினால் கொடுத்து அந்த காற்றை சரீரத்துக்கு ஆரோக்யமாயிருக்கும்படி செய்கின்றது.

8. நாகரீக மில்லாத காட்டு மனிதர்களும், மிருகங்களும், இயற்கைப்படி சுவாசித்து வருகிறார்களென்றும், இதற்கு மாறாக நாகரீகமடைந்துள்ள மனிதர்கள் மாத்திரம் வேணுமென்று செய்கிறதுபோல இயற்கை தர்மத்தைத்தவிர்த்து, கேட்டைத் தரத்தக்கதான வாய் வழி சுவாஸத்தை அப்யஸிக்கிறார்களென்றும் சொல்வதற்கு அனேக முகாந்தரங்களேற்படுகின்றன. வழியல்லா வழியில் உண்டுடுத்து வாழ்வதினாலும், கெட்ட உணவு பானங்களாலும், அதிக உஷ்ண முண்டாக்கத் தக்க நடவடிக்கைகளாலும் இவ்விதமான வாய்வழி சுவாஸிப்பதாகிய அஸ்வபாவ வழக்கம். நாகரீர்க களுக்குள் உண்டாயிருக்கலா மென்று சொல்லுவதற்குக் காரணமிருக்கின்றது.

9. தொண்டையின் உட்புறமும் சுவாஸப்பைகளும் அதிக நுட்பமான உறுப்புகளாகையால், மூக்கு வழியாக இயற்கை தர்மப்படி வடிகட்டி சுத்தியாகி பக்குவமடைந்தா லொழிய நாம் உட்கொள்ளும் வாயுவானது அந்த உறுப்புகளுக்குள் பிரவேசிக்கத் தக்க

தல்ல. இப்படி பரிசுத்தமாய் உள்ளே புகுந்த காற்று பிறகு விஸர்ஜனத்தில் வெளியே வரும்போது இந்த மூக்கு வழியில் தடுக்கப்பட்டுள்ள தூசு, அழுக்கு முதலியவைகளை மறுபடியும் வெளியே கொண்டுபோய் தள்ளிவிடுகின்றது. இவ்வளவு காவல்களையும் கடந்து எப்பொழுதாவது தப்பித் தவறி அசுத்தங்கள் உள்ளே போக நேரிட்டாலும், அசுத்தங்கள் சீக்கிரமாய் இந்த மூக்கு துவாரங்களில் சேர்ந்து தடையுண்டாக்க நேரிட்டாலும் இயற்கையானது ஒரு பெரிய தும்மலை உண்டாக்கி இவைகளை வெளித்தள்ளி நமது சரீரத்துக்கு ரக்ஷணத்தைக் கொடுத்துக் காப்பாற்றுகிறது.

10. குழாய்களின் ஜலத்தைவிட வடிக்கட்டின ஜலமும், ஆவியிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட ஜலமும், எப்படி நிர்மலமோ, அது போலவே நாசித்துவாரத்தின் வழியாக சுவாஸப் பைகளிற்குள் புகும் காற்றானது வெளியிலுள்ள காற்றைவிட நன்றாய் நிர்மலமடைந்திருக்கிறது. உணவிலுள்ள கற்கள், மாம்சங்களிலுள்ள எலும்புத்துண்டுகள் இவைகளை வயிற்றில் போகவொட்டாமல் எவ்வாறு நமது வாயானது தடுத்து வேலை செய்ய உபயோகப்படுகிறதோ, அதே மாதிரி காற்றிலுள்ள அசுத்தங்களை வடிக்கட்டி நீக்கிவிடுவதற்கு மூக்குக் கருவிகள் உபயோகமாகின்றன. மனிதன் எப்படி மூக்கால் உணவைச் சாப்பிட எண்ணமாட்டானோ அப்படியே வாயால் சுவாசிப்பதையும் ஒரும்போதும் செய்யக்கூடாது.

11. வாய் சுவாசத்தினால் இன்னொரு முக்கியமான கெடுதி உண்டாகிறது. மூக்கு துவாரங்கள் சுத்தமாயும் நிர்மலமாயு மிருப்பதைவிட்டு, வெளிப்பிணிகள் தொத்தக் கூடிய அழுக்குகள் சேர்ந்து அசுத்தமாயும் நிர்மலமற்றதாயுமாகிறது. ஜனங்கள் நடந்து உபயோகப்படுத்தாத பெரிய பாதைகளும் ரோட்டுகளும், செடிகள் வளர்ந்து காடு மூடிப்போவது போல சுவாஸிப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தாத மூக்கு துவாரங்கள் அழுக்கடைந்து துர்க்கந்தமாய் விடுகின்றன.

12. மூக்கினால் வழக்கமாய் சுவாசிப்பவர்கள், மூக்கடைப்புப் பிணியால் பாதிக்கப்படுவதில்லை. அஸ்வபாவ சுவாசக்கிரமங்களுக்கு வழக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் அதன் கெடுதிகளை உணர்ந்து இயற்கையின் கிரமத்திற்குத் திரும்ப உத்தேசிப்பார்களாகில் அவர்களுடைய நன்மைக்காகவே அவர்கள் தங்கள் நாஸிதுவாரங்களை அழுக்குகளில்லாமல் சுத்தமாய் வைத்திருக்கச் சில வார்த்தைகள் சொல்வது ஆவசியகமென்று தோன்றுகிறது.

13. மூக்கு த்வாரத்தில் போகும்படி, கையில் சுத்தஜலத்தை ஏந்தி மூக்கால் உறிஞ்சித் தொண்டை வரையில் போகச்செய்து பிறகு வாய் வழியாய் அதை உமிழ்ந்துவிடுதல் நமது முன்னோர்களின் பழக்கமான சுத்திக்கிரமம். சில யோகிகள் ஜலத்தில் முகத்தைப் படியச்செய்து, மூக்கு வழி ஜலத்தை உறிஞ்சி, சுத்திசெய்கிறார்கள், இந்தவிதமாய் அனுஷ்டிப்பதற்கு விசேஷபழக்கம் வேண்டியிருக்கிறபடியால் முதல் சொன்ன கிரமத்தையே வெகு சுலபமாயனுஷ்டித்து இதே பிரயோஜனத்தை அடையலாம்.

14. மற்றொரு சிரேஷ்டதிட்டமென்னவென்றால் அறைகளின் ஜன்னல் கதவுகளை நன்றாய்த்திறந்து, காற்றை நன்றாய் ஓடச்செய்து அறை சுத்தியான பின்பு, ஒருமூக்கு துவாரத்தை கட்டைவிரல் அல்லது நடுவிரலால் அழுத்தி மூடிக்கொண்டு, திறந்திருக்கும் மற்றொரு மூக்கு துவாரத்தினால் காற்றை உள்ளே ஆகர்ஷித்து, பிறகு மற்றொரு மூக்கு துவாரத்தினால் விஸர்ஜனம் செய்; இவ்வாறு மூக்கு துவாரங்களை மாற்றி மாற்றி அடிக்கடி ஆவர்த்திசெய்; இது மூக்கிலுள்ள அழுக்கு வஸ்துக்களாகிய பிரதிபந்தங்களை எளிதில் நீக்கிச் சுத்தி செய்கிறது. இது ஒருவிதமான பூரண பிராணயாமக் கிரமம்.

15. இவ்வித பூரண பிராணயாமக் கிரமத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டியது ஆவசியமென்று வற்புறுத்துகிறோம். இந்தபாடம் முக்கிய மில்லை என்று தள்ளிவிடக்கூடாதென்று பலமாய் எச்சரிக்கை செய்கிறோம்.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்'

---

18-வது பாடம்.

## சரீரத்தின் பிரதான சிறு சைதன்யங்கள்.
## (சாலங்கள்)

நமது சரீரமானது அநேக சிறு சாலங்களால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறதென்றும் அந்த ஒவ்வொரு சாலத்திலும் அதன் சிற்றுருவுக்கேற்ற "ஒரு உயிர்" அமைந்திருக்கிறதென்றும் அவைகளால் சரீரத்தின் எல்லாத் தொழில்களும் நடக்கின்றனவென்றும் சரீர

யோக சாஸ்திரமானது உபதேசிக்கிறது. இந்த சிறிய உயிர்களை, சைதன்யங்கள் என்று விவஹரிப்பது யுக்தமானது. இந்த சைதன்யங்கள் கொஞ்சம் பரிணாமமடைந்துள்ள மனதின் சிறிய அம்சங்களாயிருக்கின்றன. மனதின் அம்சங்களான இச் சைதன்யங்கள் மனிதனின் பிரதான மனதிற்கு விதேயமாகி அம்மனதினுடைய கட்டளைகளுக்கு அட்டியில்லாமல் கீழ்ப்படிகின்றன. இவைகள் தங்கள் தங்கள் வேலைகளுக்குக் தக்கபடி சூட்சுமமாய் தங்களை அமைத்துக்கொண்டு ஆத்மாவினுல் மனதின் மூலமாக இடப்பட்ட வேலைகளையும், கட்டளைகளையும் தடையில்லாமலும் நமது உணர்ச்சியை எதிர்ப்பாராமலும் சரீர வேலையைக் கிரமமாய் செய்துவருகின்றன. இவைகள் யுக்தியாயும் புத்திசாலித்தனமாயும் வேலை செய்வதற்கு உதாரணமுங் காட்டலாம். ரத்தத்திலிருந்து சரீர போஷணத்துக்கு வேண்டிய வஸ்துக்களைத் தேர்ந்தெடுத்து ஆகர்ஷித்துக்கொண்டு வேண்டாதவைகளென்று மற்றவைகளைத் தள்ளிவிடுவது மிகவும் புத்திசாலித்தனமான வேலையேயாகும். சரீரத்தில் நடக்கும் ஜீரணத்தொழிலும் ஸமயோகத்தொழிலும் கூட இந்த சைதன்யங்களுடைய அறிவை பிரகாசிப்பிக்கின்றன. ரணங்களை குணப்படுத்துவதும் சரீரத்தில் அவசியமான பாகங்களுக்கு அப்போதைக்கப்போது உடனுக்குடனே சைதன்யங்கள் ஓடிப் பரவுவதும், தேஹதத்துவ ஆராய்ச்சி செய்தவர்கள் அறிந்திருக்கிற இவைபோன்ற நூற்றுக்கணக்கான இதர வேலைகளும், யோக மாணுக்கர்களுக்கு சரீரத்தின் ஒவ்வொரு அணுவிலும் "சைதன்ய"மிருப்பதை நிதர்சனப்படுத்துகின்றன. யோகிகள் ஒவ்வொரு அணுவும் தனித்தனியாக உயிருடன் ஜீவித்து வரும் ஒரு தனிப் பொருளென்றும் சுதந்திரமாய் வேலை செய்யப்பட்டவை யென்றும் அறிந்திருக்கிருர்கள். இந்த அணுக்களின் பல ஒன்று சேர்ந்து ஸமூஹமாகி, அவைகள் அப்படி சேர்ந்திருக்கும் பரியந்தம், ஒரே ஸமூஹ அறிவைப் பரிணமிக்கச் செய்கின்றன. இவ்வாறு பல ஸமூஹங்கள் ஒன்று சேர்ந்து இன்னும் பெரிய ஸமூஹமாகி மேல் அறிவுக்குத் தக்கபடி அதிக கலப்பு சுபாவத்தையுடையவைகளா யிருக்கின்றன.

2. சரீரத்தின் மரண காலத்தில், இந்த சாலங்கள் பிரிந்து சிதறுகின்றபடியால் இதைத்தான் மரணமென்று விவஹரிக்கிருேம். இவைகளை ஐக்கியப்படுத்தி ஒன்று சேர்த்து வைத்திருந்த பிராண சக்தியானது நீங்கிவிட்டபடியால் இவைகள் சுதந்திரமாய்ப் பிரிந்து, தங்களிஷ்டப்படி மறுபடியும் வேறுவிதமாகச் சேர்ந்துகொள்ள

இடம் ஏற்படுகிறது. இச்சைதன்யங்களில் சில சமீபத்திலுள்ள ஓஷதிகளின் சாலங்களுடன் சேருகின்றன. பிறகு அதன் அநு பந்தமாக அவ்வோஷதிகளை உணவாகக்கொள்ளும் மிருகங்களின் சரீரங்களில் சேருகின்றன. சிலவை ஓஷதிகளிலேயே தங்குகின்றன. மண்ணிலேயே தங்கிச் சிலகாலம் இருக்கின்றன. இவ்வாறு அணுக் கள் அடிக்கடி மாறுதல்களை அடைந்தபடியே யிருக்கின்றன. ஆகையால் "மரணம் என்பது வாழ்நாளில் ஓர் மாறுபாடு; ஒரு ரூபத் தின் அழிவு. மற்றொன்றை ஏற்படுத்துவதற்கு உபக்ரமம்" என்று சாஸ்திரம் சொல்லுகிறது உண்மையே. சாந்தோக்ய உபநிஷத்தில் சொல்லப்பட்ட "பஞ்சாக்நிவித்யை" என்பதும் இதையே குறிக் கின்றது. ஆத்மாவென்கிற ஜீவபரமாணுவானது "த்யௌ, பர் ஜன்ய, ஓஷதி, மிருக, மனுஷ்ய முதலானவைகளில் புகுந்து மாறி மாறி வருகின்றன" வென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இச்சாலங்க ளின் சுபாவத்தைப்பற்றியும் வேலையைப்பற்றியும் கீழேசுருக்கமாக விவரிக்கிறோம்.

3. சரீரத்தின் சாலங்கள் மூன்று தத்வங்களை உடைத்தா யிருக்கின்றன. அவையாவன (1) உணவிலிருந்து அவைகள் அடையும் போஷண வஸ்து. இதை பிரகிருதி அல்லது அசித் என் பார்கள். (2) அவைகளின் வேலைக்குத் தக்கபடி பரிமிக்கக் கூடி யதாய் நாம் உட்கொள்ளும் உணவு, அருந்தும் நீர், சுவாசிக்கும் காற்று, இவைகளிலிருந்து அடையும் பிராணன் அல்லது வீர்யசக்தி. இதை சித் அல்லது ஆத்மா என்பார்கள். (3) அகண்ட சைதன்யத்தி லிருந்து அடையும் அறிவு அல்லது மனம் இதை இயற்கை அல்லது பரமாத்மா என்பார்கள். முதலாவதாக ஷை சாலங்களின் பௌதிக தத்துவமான பிரகிருதி அல்லது அசித்தைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய் வோம்.

4. நமது சரீரமானது அநேக ஜீவபரமாணுக்கள் சேர்ந்து உண்டாயிருக்கிறதென்று முன்னமே சொன்னோம். ஸிலேஷ்ம ஜவ்வின் சூக்ஷ்மபாகம் முதல் பல்வழுக்கை, மிருது தசை, கடின எலும்பு வரையில் அடங்கியுள்ள எல்லாப்பாகங்களிலும் இவ்வாறு ஜீவபரமாணுக்களாகிய ஜாலங்கள் நிறைந்திருக்கிறன. இச்சாலங்கள், அவைகளின் வேலைக்கும் சரீரத்தின் பிரதிபாகத்துக்கும் தக்கப்படி அநேகவிதமான உருவங்களை அடைந்திருக்கின்றன. ஒவ்வொரு சாலமும் தனித்தனியாக ஜீவனுள்ளது. தனித்தனியாகத் தன் இயற் கைப்படி நடக்கத் தனியான சுதந்திரமுடையது. ஆனால் முதலில் தனது ஸமூஹ மனோசக்திக்கும் அதற்கு மேலே அந்த ஸமூஹத்தில்

பெரிய மனதாகிய பிராண சக்திக்கும் கடைசியில் மனிதனுடைய சரீரத்தில் ஆட்சிபுரிந்து அதன் கீழுள்ள சரீர வேலைகளை நடத்துகின்ற பிரதான காரிய மனதாகிய ஜீவாத்மாவிற்கும் வசப்பட்டிருக்கின்றது.

5. இந்த சாலங்கள் ஒவ்வொன்றும் அதனதன் திறமைப்படி தனக்கேற்பட்டிருக்கும் தனி வேலைகளைச் செய்து அதனால் சரீரத்தின் மொத்தவேலைகளும் இடைவிடாமல் நடக்கும்படி செய்து வருகின்றன. சில சாலங்கள், எந்த நிமிஷத்திலும் நேரக்கூடிய அவசரவேலைகளுக்குதவும் பொருட்டு தயாராக ஸகல முஸ்தீப்புகளுடன் ஒவ்வொரு விநாடியிலும்மேல் உத்தரவுகளை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்படி சேகரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த சாலங்கள் சரீர அமைப்புகளுக்குத் தேவையான பொசிப்பு த்ரவங்கள் இதர த்ரவங்கள் இவைகளைச் சுரந்து சுருசுருப்பாய் வேலை செய்து கொடுக்கவும் உதவும்படி சிப்பாய் பட்டாளங்களில் வேலைக்காரர்களைப் போல் உழைத்து வருகின்றன. சில சாலங்கள் ஒரேயிடத்தில் நிலையாயிருக்கின்றன; வேறு சில சாலங்கள் தங்களை அழைக்கப்படும் பரியந்தம் ஒரே இடத்தில் இருந்து, அழைக்கப்பட்டவுடன் அந்தந்த விடத்திற்கு செல்கின்றன—இன்னும் சிலவைகள் எப்போதும் வேலையிலேயே சஞ்சரிக்கின்றன. சிலவைகள் நாடோடிகளாகத்திரிகின்றன. சஞ்சார சாலங்களில் சிலவைகள் சுமை தூக்கும் வேலைசெய்கின்றன. சிலவைகள் சரீரத்தில் பலவிடமும் சென்று அகப்பட்ட வேலைகளைச்செய்கின்றன. சிலவைகள் சரீரத்திலுள்ள அழுக்குகளைச்சுத்தி செய்கின்றன. சிலவைகள் போலீஸ் அல்லது சிப்பாய்களைப்போல் வியாதியைத்தரும் நுண்ணுயிர்கள் பிரவேசிக்காதபடி காவல் வேலைகளைச் செய்கின்றன. இவைகளெல்லாம் சாலங்களின் ஸமூஹத்தில் சேர்ந்தவைகள். இச்சால ஸமூஹங்களின் வாழ்க்கையைப்புதிதாய் ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒருபெரிய கிராமத்திலுள்ள ஜனங்களுக்கு ஒப்பிடலாம்—கிராமத்தின் க்ஷேமப் பொது திட்டத்தில் ஒத்துழைக்கவேண்டி ஒவ்வொருவருக்கும் தனி வேலை ஏற்பட்டிருப்பதோடு சமூக நன்மைக்கு வேண்டிய வேலையும் ஏற்பட்டிருக்கின்றது போலவே சரீரத்திலும் இச்சாலங்களுக்குத்தனித்தனி வேலைகளும் சரீரத்தின் பொது நன்மைக்குரிய சில பொது வேலைகளும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. நரம்பு மண்டல சாலங்கள் சரீரத்தின் பிரதிபாகங்களிலிருந்தும் சமாசாரங்களை மூளைக்குக்கொண்டுபோகவும், பிறகு மூளையிலிருந்து எல்லா சமாசாரங்களையும் எல்லாப்பாகங்களுக்கும் திருப்பிக்கொண்டு வரவும்

உபயோகப்படுகிற ஜீவதந்திக்கம்பிகளைப்போல் அமைந்திருக்கின்றன. ஒவ்வொரு சாலமும் கொஞ்சம் நீண்டு மற்றொரு சாலத்தோடு கைகோத்திருப்பது போலச்சேர்ந்து ஒரு கோர்வையாயமைக்கப்பட்டிருப்பதால், பிராணசக்தி தாராளமாய் இவைகளின் மூலமாய் ஸஞ்சாரம் செய்யக்கூடியதாயிருக்கிறது.

6. மனித தேகத்தில் ஓடி வேலைசெய்பவைகளில் பணிசவவேலை, அஞ்சலோடிகள், போலீஸ், சிப்பாய் இவை முதலான பலவிதவேலைகளைச் செய்யும் சமூகத்தில் சேர்ந்த சாலங்கள் அனேக லக்ஷக்கணக்கில் இருக்கின்றன. கன அங்குல ஒன்றிற்கு இதர சாலங்களில்லாமல் ரத்தசிகப்புசாலங்கள் மாத்திரம் எழுநூற்றைம்பது கோடி(750,00,00000) யிருக்கிறதென்று மதிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. இச்சால சமூகம் பிரமாண்டமானது.

7. ரத்த சிகப்பு சாலங்கள் சரீரத்தின் எல்லாப்பாகங்களுக்கும் பலம்,உயிர் இவைகளைக்கொண்டு போய் கொடுக்கக்கூடிய பிராண வாயுவைசுவாசப்பைகளிலிருந்துமூட்டையைப்போல்சுமந்துகொண்டு நாடிநாளங்கள் வழியாய்ச் சென்று சரீரத்தின் ஒவ்வொரு தசைக்கும் கொடுத்து உதவுகின்றன. திரும்பிவரும்போது சுவாசப்பை முதலிய உறுப்புகளால் கழிக்கப்பட்ட மலங்களை மூட்டை மூட்டையாகச் சுமந்துகொண்டு நாளவழியாய் வருகின்றன. சத்தவியாபார வண்டிகள் போகும்போது மூட்டைகளை எடுத்துப்போய் திரும்பிவரும்போது அவ்விடத்திலிருந்து புதிதாய் வேறு சாமான்களை ஏற்றி வருவது போலவே, இந்த சால சமூகங்களும் ஓயாமல் வேலைசெய்து வருகின்றன. சில சாலங்கள் ரணப்பட்டவிடத்திற்குப்பழுது பார்க்க வேண்டிய சாமான்களை எடுத்துக்கொண்டு நாடி, நாளம், தசைகள் இவைகளில் உட்புகுந்து தங்களுக்கு உத்தரவிடப்பட்ட இடங்களுக்குப் போகின்றன.

8. மேலே சொல்லப்பட்ட மூட்டை சுமக்கும் சிகப்பு ரத்த சாலங்களைப்போலவே நானுவிதமான இதர சாலங்களும் ரத்தத்தில் கலந்திருக்கின்றன. இவைகளில் சால சமூகத்தின் போலீஸ் சிப்பாய்களைப்போல் வேலை செய்பவைகளே மிகவும் அவசியமாய் கவனிக்கத்தக்கவைகள். இவைகள் முக்கியமாய் பிணி அல்லது தொந்திரவுக்கு ஆஸ்பதமான நுண்ணுயிர் பிராணிகள் சரீரத்தில் பிரவேசிக்க வொட்டாமல் காப்பாற்றும் வேலையைச் செய்கின்றன. எப்பொழுதாவது அத்துமீறி உத்தரவின்றி உள்ளேவரும் திருட்டு

நுண்ணுயிர் பிராணிகளை இந்த போலீஸ் சாலங்கள் பிடித்து, சிறிய வைகளானால் விழுங்கிவிடுகின்றன. பெரியவைகளானால் சகாயத் துக்கு இதர போலீஸ் சாலங்களுக்குத் தந்தி கொடுத்து வரவழை த்து அவர்கள் உதவியால் விரோதியைப் பிடித்துக்கொண்டு போய் சரீரத்திலிருந்து சுலபத்தில் அப்புறப்படுத்தக் கூடிய இடத்துக்கு கெட்டித் தள்ளிக்கொண்டு போய் அப்புறப்படுத்தி விடுகின்றன. சிரங்குகள், அம்மைகள், கட்டிகள் முதலியவை இவ்விரோதிகளை வெளியில் தள்ள உண்டாக்கும் ரீதிகளுக்கு நிதர்சனங்கள்.

9. ரத்த சிகப்பு சாலங்களுக்கு சரீரத்தில் அனேக வேலைகள் இருக்கின்றன. சரீரத்தில் தேவையான பாகங்களுக்கு பிராண வாயுவை சேகரித்துக்கொடுக்கின்றன. கழிந்த விடத்திற்குத் தக்க படி கட்டிப் புதுப்பிக்க வேண்டிய போஷணத்தைக் கொண்டு போய்க் கொடுக்கின்றன. பால், பித்தநீர், உதர கோளத்ரவம், ஜீர்ண த்ரவம், உமிழ்நீர் முதலிய த்ரவங்களின் உற்பத்திக்கு வேண் டிய சத்துக்களை போஷணத்திலிருந்து ஆகர்ஷித்து, தேஹத்திற்கு உபயோகப்படும்படி எவ்வளவு சேர்த்துக் கூட்டவேண்டுமோ அந்த அளவுபடி சேர்த்துக் கொடுக்கின்றன. எறும்புகள் தங்கள் புற்றைச் சுற்றி ஜாரியிட்டு ஓயாமல் வேலை செய்வதுபோல, அனேக மாயிர சாலங்கள் இடைவிடாமல் சரீரத்தில் வேலைசெய்கின்றன. நம் நாட்டு யோகிகள் நமது சரீரத்தில் இச்சிறிய சைதன்யங்கள் இருக்கின்றனவென்று வெகு காலத்துக்கு முந்தியே அறிந்து, தங் கள் சிடர்களுக்கு உபதேசித்தும் வந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் இவை களின் விவரங்களையும் அவைகளின் வேலைகளையும் கண்டுபிடித்து மேற்கு கண்டத்தார் இக்காலத்தில் பிரயாஸப்பட்டு அவைகளை வெளிப்படுத்தி வருகிறார்கள்.

10. நமது சரீரத்தில் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் சில சாலங்கள் ஜனிக்கிறதும் வேறு சில சாலங்கள் மரிக்கிறதுமாய் இருக்கின்றன. எவ்வாறெனில்:—சாலங்கள் பெரியதாய் வளர்ந்து பிறகு இரண்டு மூன்றாய் பிரிகின்றன. பெரியசாலம் இரண்டுபாக முடையதாகி நடு வில் ஒரு மெல்லிய இணைப்புடன் வளர்ந்து, பிறகு அந்த இணைப்பு வேறாகவும், இரண்டு பாகங்களும் பிரிந்து இரண்டு சாலங்களாகின் றன. இரண்டும் ஸம்பந்தித்திருக்கும்பொழுதும் இரண்டு தனி சுதந்திர சாலங்களாயிருக்கின்றன—இதேமாதிரி சரீரத்தில் சாலங் கள் ஸதா பிரிந்து விர்த்தியாகிக்கொண்டே யிருக்கின்றன.

11. இச் சைதன்யங்களினால் சரீரத்திற்கு இடைவிடாமல் தொடர்பாக வளர்ச்சி உண்டாய்க்கொண்டேயிருக்கிறது. சரீரத்தின் ஒவ்வொருபாகமும் அல்லும் பகலும் மாறுதல் அடைந்து கொண்டிருக்கின்றது. ஒவ்வொரு தசையும் ஸதா புதுப்பிக்கப்பட்டு வருகிறது. நமது சர்மம், எலும்பு, மயிர், நரம்புத்தசை முதலிய ஸப்ததாதுக்களும் இடைவிடாமல் பழுது பார்க்கப்பட்டும் புதுப்பிக்கப்பட்டும் வருகின்றன. நமது விரல் நகங்கள் நாலுமாத காலத்திற்குள் முழுமையும் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன—4 மாதத்திற்கு முன்னிருந்த அணுக்கள் ஒன்றுகூட இல்லையென்று சொல்லலாம். இதே மாதிரியாக ஒருமாத காலத்திற்குள், நமது சர்மத்தின் சாலங்களெல்லாம் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. நமது தேஹத்திய எல்லாப் பாகங்களிலிருந்தும் பழைய சாலங்கள் இடைவிடாமல் கழிக்கப்பட்டுப் புதுசாலங்கள் உண்டாய்க்கொண்டே இருக்கிறபடியால், அவைகள் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. இச் சாலங்கள் சரீரத்தின் அற்புத வேலைகளைச் செய்யும் வேலைக்காரர்கள் லக்ஷக்கணக்கான இச்சிறிய வேலைக்காரர்கள் ஒன்று சேர்ந்துகொண்டு ஒரே நோக்கத்துடன் பல விடங்களில் ஸஞ்சாரம் செய்து கொண்டும் சில விடங்களில் ஸ்திரமாய் இருந்துகொண்டும் வேலைசெய்து சரீரத்தில் உபயோகமற்ற தசைகளை அப்புறப்படுத்திப் புதிய வஸ்துக்களை அவ்விடத்திலுண்டாக்கி ஓயாமல் சரீரத்தைப் புதுப்பித்துக்கொண்டே இருக்கின்றன.

12. தாழ்ந்த பிராணிகளில் இயற்கை மனமானது பூர்த்தியாய் வேலைசெய்து வருகிறது. மனிதன் முதலான பகுத்தறிவு பெற்றிருக்கிற ஜந்துக்களில் இந்த இயற்கை மனதின் வேலை அதனதன் பகுத்தறிவுக்குத் தக்கபடி குறைந்துகொண்டே வருகின்றது. உதாரணம்—நண்டுகளும், சிலந்தி இனத்தைச்சேர்ந்த பூச்சிகளும், தங்களது அற்றுப்போன கால்கள், தும்பி முதலியவைகளை சீக்கிரமாய் இதர உதவி இல்லாமல் சரீரத்திலிருந்தே உண்டாக்கிக் கொள்ளுகின்றன. நத்தைகள் தங்கள் உடைந்த தலைப்பாகங்களையும் சில சமயங்களில் கண்களையும்கூட புதிதாய் உண்டாக்கிக் கொள்ளுகின்றன. சில மீன்கள் இழந்த வாலைத் திரும்பி வளர்த்துக் கொள்ளுகின்றன. பல்லிகளின் வால் அறுந்துவிட்டால் அதிலுள்ள எலும்பு நரம்புத்தசை, முள்ளம்தண்டின் பாகங்கள் முதலானவைகளையும்கூட இழந்தவைகளுக்குப் பதிலாகத் தங்கள் சரீரத்திலிருந்தே வளர்த்துக்கொள்ளுகின்றன. தாழ்ந்த பிராணிகள், இவ்வாறு இழந்த சரீரபாகங்களைப் புதுப்பித்துக்கொள்ளும் அற்புத சக்தியையுடைத்தாயிருக்கின்றன; ஆனால் வளர்ந்துவர கொஞ்சம் அங்குரம்

மாத்திரம் ஒடிந்த இடத்தில் இருக்கவேண்டும். சில உயர்ந்த பிராணிகள் தங்கள் வாழ்நாளின் மாதிரியால், இவ்வாறு புதுப்பிக்கும்படியான சக்திகளை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் இழந்துவிடுகின்றன. மனிதனும் தனது வாழ்நாள் திட்டத்தில் இந்த புதுப்பித்துக் கொள்ளும் சக்திகளை இன்னும் அதிகமாக இழந்துவிட்டான். ஆனால் சரீரயோக சிரேஷ்டர்களில் சிலர் இது விஷயத்தில் அற்புதங்களைச் செய்கிறார்கள். பொறுமையோடு அப்பியஸித்துவந்தால் ஒவ்வொருவரும் தம்தம் இயற்கைமனதையும் சரீரத்தின் சாலங்களையும் நன்றாய் வசீகரணஞ் செய்துகொண்டு இவ்வாறு அற்புத சக்தியை அடைந்து சரீரத்தில் பிணி அடைந்த பாகங்களையும் துர்ப்பலப்பட்டு இளைத்துப்போயிருக்கும் பாகங்களையும் புதுப்பித்துக்கொள்ள சாத்தியமாகும்.

13. இவ்வாறு யோகமுயற்சி இல்லாவிட்டாலும், சாதாரண நிலைமையிலும்கூட இடைவிடாது புதுப்பிக்கும் இச்சக்திகளை மனிதன் தனக்கும் தெரியாமலே உபயோகப்படுத்திக்கொண்டு வருகிறான். உதாரணமாக விரணவிஷயங்களை ஆராய்வோம்; அது எப்படி குணப்படுகிறதென்பதை கவனிப்பதிலிருந்து வெகு விஷயங்களை அறிந்துகொள்ளலாம். விரண சிகித்ஸைவேலையில் சரீரத்தில் உபயோகப்படும் அற்புத சக்தியின் காரியங்களை ஸாக்ஷாத்காரம் செய்து அனுபவித்துப்பார்க்காமல் அநேகர் அனாதரவு செய்துவிட்டார்கள்.

14. ஒருவனுக்குக் கத்தியினால் வெட்டப்பட்டாவது அல்லது கிழிக்கப்பட்டாவது ரணம் உண்டானதாக வைத்துக்கொள்வோம். தசைகள், நிணநீர், குழாய்கள், ரத்தநாடிகள், சரீரகோளங்கள், நரம்புத்தசைகள், நரம்புகள் இவைகளும் சில சமயங்களில் எலும்புகளும்கூட அறுபட்டு அவைகளின் சம்பந்தம் அற்றுப் பிரிந்துவிடுகிறது. விரணம் உண்டானவுடன் வெகு ரத்தம் வெளியில் பெருகி, அந்த இடத்தில் சதை பிரிந்து பொறுக்கமுடியாத வலியைக் கொடுக்கிறது. பிரமாத ஆபத்து உண்டானதென்றும் சகாயம் உடனே வேண்டுமென்றும் உறக்க சப்தமிட்டுக்கொண்டு நரம்புகள் வெகு வேகமாய் மூளைக்கு நரம்புத் (தந்தி) மார்க்கமாய் இந்த சமாசாரத்தை எடுத்துப்போய்ச் சேர்க்கின்றன. இச்சமாசாரம் கேட்டவுடன் கார்யமனது (Instinctive mind) சரீரத்தின் நாலாபக்கங்களிலுள்ள சாலங்களாகிய வேலைக்காரர்களுக்கு சமாசாரம் தெரிவித்து அவைகளை அந்த இடத்தில் புதுப்பிக்கும் வேலை

யைச் செய்யும்படி அனுப்புகிறது. இதன் மத்தியில் ரத்தம், அறு பட்ட ரத்தக்குழாய்வழியாகப் பொசிந்து அந்த விரணப்பட்ட விடத்தைக் கழுவி அதன் மேல் படிந்து விஷமித்து வியாதி உண்டாக்கக் கூடிய தூசு, நுண்ணுயிர் பிராணிகள் இவைகளை அப்புறப்படுத்துகிறது. இந்த ரத்தமானது வெளிக்காற்றுடன் சம்பந்தித்து அந்த விடத்தில் கொஞ்சம் கெட்டியாகி, பசுத்தன்மையடைந்து, மெழுகு போலாகி அங்கே பொறுக்குத்தட்டி ரத்தக்கசிவை நிலுத்துகிறது. புதுப்பிக்கும் வேலை செய்யவேண்டிய ரத்தசாலங்கள் லக்ஷக்கணக்காக "காற்றுவேகம் மனோவேகமாய்" அவ்விடத்திற்கு வந்து சேருகின்றன. அங்கே சேர்ந்ததும் வெகு அற்புதமான சாமர்த்தியத்துடனும், சுறுசுறுப்புடனும் அறுந்துபோன தசைகளை ஒன்று சேர்க்கும் வேலையை ஆரம்பிக்கின்றன. விரணத்தின் இரு பக்கங்களிலுமுள்ள நரம்பு, தசை இரத்தம் இவைகளின் சாலங்கள் பெரியதாகி வளர்ந்து பிரிந்து புதிய சாலங்களை உற்பத்திசெய்து லக்ஷக்கணக்கான புதிய சாலங்களை இரண்டு பக்கங்களிலிருந்தும் விரண மத்திய பாகங்களுக்கு அனுப்பி சதையை ஒன்ருய்ச் சேர்க்கின்றன. சாதாரணமாய் இந்த மாதிரி உற்பத்தியாய் வந்து சேர்ந்த சாலங்கள் வேலைக்குதவாதென்று நினைக்கும்படி பலவித ரூபத்தில் இருக்கின்றன. ஆனல் உடனே அதை ஆட்சி புரியும் அறிவு தன் பரிவாரங்களுடன் தனது பூர்த்தியான திறமையைப் பிரகாசிப்பிக்கின்றது. ரத்தநாடியிலுள்ள புதுரத்த சாலங்கள் நாடிக் குழாயின் இரண்டு பக்கங்களையும் ஒன்று சேர்த்துப் புதியதாகக் கட்டி ரத்தம் மறுபடி ஓடும்படி செய்துவிடுகிறது. சம்பந்த தசைகளின் சாலங்களும் அந்தத் தசைகளை ஒன்று சேர்த்து புதுப்பித்து போக்குவரத்தை சரிப்படுத்திவிடுகிறது. புதிய நரம்பு சாலங்கள் அறுந்துபோன இரண்டு நுனிகளையும் ஒன்று சேர்த்து புதுப்பித்து நரம்பு மூலமாய் சமாசாரம் போக்குவரத்து சாதனங்களை தடையில்லாமல் ஒழுங்குபடுத்திவிடுகிறது. நரம்பு, சம்பந்தத் தசை. ரத்த பாத்திரங்கள் இவைகளைப் புதிதாகச்செய்யும் "உள்வேலை" முடிந்தவுடன் மற்ற மீதி வேலைகளைப் பூர்த்திசெய்ய சர்மத்தின்சாலங்கள் வந்து சேருகின்றன. புதிதாக பரிஸ்தாபித தசைகளை உற்பத்தி செய்து மூடிவிட்டு, பிறகு வெளித்தோலையும் உற்பத்தி செய்துமூடி, வேலையைப்பூர்த்தி செய்கிறது. இந்த ஒழுங்கான வேலை எல்லாம் அதி புத்திசாலித்தனத்தைக் காட்டுகிறது. விரணங்களை ஆற்றும் வேலையானது மேல் பார்வைக்கு வெகு சுலபம்போல் தோன்றினலும், சிருஷ்டி வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் அகண்ட சைதன்யத்தினுடைய சாமர்த்தியத்தை நன்ருய் யோசித்துப் பார்ப்பவர்களுக்கு

[library stamp]

தெளிவாய் புலப்படும்படி தெரிவிக்கிறது. இவ்வாறு காயங்கள் குணமாகும் திறமையை குழந்தைகளிடத்தில் மிகவும் நன்ருய்க் காணலாம். பிரகிருதியானது தன்னை மூடியிருக்கும் திரையை நீக்கி அதன் வழியாய் நாம் பார்த்து அதனுடைய சக்தியை அறியும்படி தன்னை வெளிக் காட்டிக்கொடுக்க எப்போதும் சித்தமாய் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனல் ஞானக்குறைவினல் இதை கவனிக்காமல் அலக்ஷியம் செய்து உதாஸீன எண்ணத்தோடு உபத்திரவத்தைக் கொடுக்கும் புத்தி கெட்ட வழிகளில் நமது மனதை வியர்த்தமாக்குகிருேம்.

15. இதுவரையில் சாலங்களின் வேலையைக் கவனித்தோம். இனி அந்த வேலை செய்யும் சக்தியின் உத்பத்தியைப்பற்றி ஆலோசிப்போம். அகண்ட மனதிலிருந்து சாலங்கள் தங்கள் மனோ சக்தியை அடைகின்றன. இயற்கைமனது அல்லது கார்யமனது (Instinctive mind) தனது கீழுள்ள மனத் தத்துவங்களை ஏவவும், இவைகள் தங்களுக்குக் கீழ்ப்பட்டுள்ள சிறு மனோ தத்துவங்களை வேலையில் ஏவவும், அவைகளும் இந்த சாலங்களிலுள்ள மனோ சக்தியை வேலை செய்விக்கின்றன. ஆனல் அசித் வஸ்துவும், பிராணனுகிற சித் வஸ்துவின் வீர்ய சக்தியும், சேர்ந்தாலொழிய இந்த சாலங்களிலுள்ள மனோ தத்துவங்கள் தங்கள் வேலையைச் செய்ய சாத்தியமில்லை. நன்ருய் ஜீர்ணிக்கப்பட்ட உணவிலிருந்து போஷண வஸ்துக்களை யடைந்தால் மாத்திரம்தான் இச்சாலங்களுக்குத் தங்கள் வேலையைச்செய்ய சக்தியுண்டாகின்றது. இதோடு கூட பிராணனுகிற வீர்யசக்தி சேராமல் இந்த சாலங்களுக்கு ஸஞ்சரிக்கவும் வேலை செய்யவும் ஸாமர்த்தியமுண்டாகிறதில்லை. ஆகையால் எல்லா மனிதர்களுக்கும் அவசியம் வேண்டியதாயிருக்கிறதென்று ஆதாரப்பொருள்களாகிய அசித் தத்வம் மனத் தத்துவம் வீர்ய சக்தி ஆகிய இம்மூன்றும் ஒவ்வொரு காலத்திலுமிருக்கிறது. மனதிற்கு வஸ்து மூலமாய் பரிணமிக்க வேண்டியிருந்தால் பிராணன் என்னும் வீர்ய சக்தியின் உதவி வேண்டியிருக்கிறது. பெரிய விஷயங்களில் எப்படியோ அப்படியே நுண்ணியதான சாலங்களிலும் மனதிற்கு பிராணசக்தியின் உதவி தேவையாயிருக்கிறது.

16. இதற்குமுன் பாடங்களில் ஜீர்ணத்தைப்பற்றியும் சரீரத்தினுடைய பாகங்களையெல்லாம் கட்டவும் பழுதுபார்க்கவுமுள்ள வேலைகளுக்குத் தேவையான போஷண பதார்த்தங்களை நன்ருய் பக்குவப்படுத்தி ஜீரணம் செய்து ரத்தத்தில் சேர்த்துவிடும்படி

செய்கிற வேலையின் முக்கியத்தைப்பற்றியும் விவரித்தோம். இந்த பாடத்தில் சரீரத்தின் சாலங்கள் அவ்வஸ்துக்களை எப்படி உபயோகப்படுத்தி வருகின்றனவென்பதை அதாவது தங்களுடைய சௌக்கியத்துக்கு உபயோகித்துவருவது போலவே சரீரத்தின் பொதுக்கட்டிட வேலைகளிலும் உபயோகித்து வருவதைப்பற்றிச் சொல்லி வந்தோம். செங்கல்போல உபயோகமாகும் சாலங்கள் முதலில் உணவிலிருந்து உண்டாகும் வஸ்துக்களால் ஆவரணமடைந்து தங்களுக்கு வேண்டிய ரூபத்தை அமைத்துக்கொண்டு, சாலமாகிற ஸ்வரூபத்தை அடைகின்றன. பிறகு பிராணன் அல்லது வீர்ய சக்தியையடைந்து அச்சாலங்கள் தசை, எலும்பு, நரம்புத்தசை இவைகள் புதிதாய்அமைக்கவேண்டிய விடங்களுக்குக் கொண்டுபோகப்படுகின்றன. இச்சாலங்களுக்கு வேலைகளைச் செய்ய போதுமான வஸ்துக்கள் தங்களுக்குள்ளேயே இருக்கவேண்டும். போதுமான சாமக்ரிகள் இல்லாவிட்டால் உண்மையில் அச்சாலங்களின் ஸ்வரூபமே இல்லையாய்விடும் சரீரத்தை அதிகமாக உழைத்து இளைக்கப் பண்ணிக்கொண்டவர்களும், போஷணக் குறைவினால் ஒடுங்கியிருப்பவர்களும்,சரீரத்திற்குத் தேவையான அளவு ரத்தசாலங்களை உடைத்தா யிருக்கவில்லை. ஆகையால் அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு தங்கள் சரீரத்தின் வேலைகளை சரிவர நடத்தி வைக்க சாத்தியப்படாமல் போய்விடுகிறது — ஏனெனில், சாலங்களுக்கு தங்கள் வேலைகளைப் பூர்த்தியாகச் செய்ய போதுமான சாமான் வேண்டும். இச் சாமான்களை அவைகள் உணவிலுள்ள போஷணத்திலிருந்தே அடையவேண்டும். அதுபோலவே அமைப்புகளில் போதுமான பிராணவஸ்து இல்லாவிட்டால் இச்சாலங்கள் தங்கள் வேலைகளைச் செய்யத்தக்க வீர்யத்தை யுடைத்தா யிருப்பதில்லை யாகையால் அமைப்புகள் முழுதுக்கும் வீர்யக் குறைவு ஸம்பவிக்கிறது.

17. சில சமயங்களில் இயற்கைமனம் மனிதனுடைய புத்தியினால் அடக்கப்பட்டு அதன் வலையில் சிக்கிவிடுகிறபடியால் தனது இயற்கை சக்தியைவிட்டு புத்தியின் விகல்பத்தினால் உண்டான கெட்ட எண்ணங்களையும் அதைரியங்களையும் ஆரோபித்துக் கொண்டு தியங்குகிறபடியால் அதிகாரியின்றி இந்த சாலங்களெல்லாம் தங்கள் வேலைகளில் சரியாய் ஏவப்படுகிறதில்லை. அப்படிப்பட்ட நிலைமைகளில் ஒருதரம் புத்திக்குத் தெளிவு பிறந்து இயற்கையின் வீர்யத்தை நன்றாய் உணர்ந்தவுடன் தன் கெட்ட எண்ணங்களைவிட்டு இயற்கை மனதிற்கு உள்ள அதிகாரத்தையும் கடமைகளையும் அறிந்து அவைகளைச்சரியாய் நடத்துவதற்காக அதன் இஷ்

டப்படிக்கும் திட்டப்படிக்கும் ஆட்சிபுரியும்படி ஒரு தடங்கலு முண்டாகாதபடி விட்டு விடுகிறது. தனது ஆலோசனை இல்லா மலே அதன் வேலையை அது நன்றாய்ச் செய்ய திறமை பெற்றிருப் பதை உள்ளபடி அறிந்து "இனி உனது வேலையில் பிரவேசிப் பதில்லை" என்று கார்யமனதிற்கு உறுதி செய்துக்கொடுக்கிறது. இவ்வாறு கார்யமனம் சாந்தியை யடைந்து பூர்த்தியாய் தனது வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும் பரியந்தம் அதை ஸ்தோத்திரஞ் செய் தும், நம்பிக்கை வரப்பண்ணியும், ப்ரோத்ஸாஹப்படுத்தியும் தைரி யம் சொல்லியும் அதன் வேலையில் ஏவிவிடுகிறது. சில சமயங்களில் கார்யமனமானது இவ்வாறு தனது ஸ்வபாவத்தை அறிந்து சாந் தியை அடைவதற்கு வெகுகாலம் அவகாசம் வேண்டியிருக்கிறது. ஏனெனில், தனக்கு எஜமானனான புத்தி அன்னியர்களின் கெட்ட பழக்க வழக்கங்களினால் அதிக கலக்கமடைந்திருப்பதால், அக்கலக் கத்தினின்றும் விடுபட்டுத் தெளிவதற்கு அதற்கு கொஞ்சகாலம் செல்லுகிறது. இவ்வித சமயங்களில் சாலங்களில் பல தங்கள் வேலையைச் செய்யாமல் மறுத்து ஹடம் செய்து வந்திருப்பது போலவும் தங்களுக்கு நேரே அடுத்தபடியாக மேலே உள்ள எஜ மானனின் உத்தரவுகளுக்கு ஒப்புவதில்லை போலவும் காணப்படும். இவ்விருவிதமான ஸம்பவங்களிலும் சரீரத்தை ஒழுங்குபடுத்தி எல்லா சாலங்களையும் தங்கள் தங்கள் வேலைகளில் கிரமப்படி நிய மித்து வேலை செய்விக்கும் பொருட்டு விவேகமானது பிடிவாதமாய் ஒரே நிலையில் நின்று ஆஜ்ஞைகள் செய்யவேண்டியதா யிருக்கிறது. ஒவ்வொரு உறுப்பிலும் அதன் பாகங்களிலும் ஓர்வித பகுத்தறிவு இருப்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டால் விவேகத்தின் கண்டிப் பான உத்தரவின்படியே ஒவ்வொரு உறுப்பிலும் அஸ்வபாவ நிலைமை மாறி ஆரோக்ய நிலைமை நிச்சயமாய் ஏற்படுமேன்பதை எளிதில் அறியலாம்.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

19-வது பாடம்.

# சரீர அநிச்சா அமைப்புகளின் வசீகரணம்.

மனித சரீரம் லக்ஷக்கணக்கான நுண்ணிய சாலங்களால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறதென்றும்; அவைகளுக்கு முதலில் வேலை செய்வதற்காகப் போஷண வஸ்துக்களும், இரண்டாவதாக வீர்ய முண்டாக பிராணசக்தியும், மூன்றாவதாக சாமர்த்தியமுண்டாக மனோதத்வமும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதென்றும், இந்த ஒவ்வொரு சாலமும் ஒரு ஸமூஹத்தைச்சேர்ந்ததென்றும்; ஒவ்வொரு சால உணர்ச்சியும், அடுத்த சால உணர்ச்சியுடன் சேர்ந்து வேலைசெய்து வருகிறதென்றும்; இந்த ஸமூஹ சாலங்களில் சாமர்த்திய சக்தியானது சரீரத்தினுடைய பெரிய மனோசக்தியாகிய காரிய மனதினுடைய அதிகாரத்திற்குக் கீழ்ப்பட்டிருக்கிறதென்றும் முன்பாடத்தில் விவரித்தோம். இவ்வாறு ஒரு நுட்பமான சாலம் அல்லது சைதன்யம் முதல், காரிய மனமாகிய பெரிய சைதன்யம் வரையில் (Instinctive mind) ஒரு கோவையாகச் சேர்ந்து எல்லாம் ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குட்பட்ட ஒரு ஸமூகத்தைச் சேர்ந்தவைகளாகவே தத்தம் வேலைகளைச் செய்து வருகின்றன. இவைகளைக் கீழ்ப்படுத்தி உத்தரவிட்டு வேலைவாங்கி வருவது காரியமனதினுடைய முக்கிய கடமையாயிருக்கிறது. ஆனால் முன் பாடத்தில் சொல்லியபடி நமது புத்தியானது இந்த இயற்கையின் தொழிலை அதன் இச்சைப்படிக்கும் வழக்கப்படிக்கும் செய்யவொட்டாமல் விவேகத்தின் முதிர்ச்சியின் பலனைகச் சிற்சில கெட்ட பழக்கங்களை ஆரோபித்துக்கொண்டு அவைகளின்படியே சரீரத்திலுள்ள நுட்பமான சைதன்யங்களின் வேலைகளைத் தடங்கல் செய்து இயற்கையின் சுபாவத்தை கெடுத்துவிட நேரிட்டால், அப்பொழுது இயற்கையின் ஆட்சி குறைந்து சரீரத்தின் சுபாவவேலைகள் தடைபடுகின்றன.

2. உதாரணமாக மலச்சிக்கலென்கிற ஒரு விஷயத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். நமது புத்தியானது இதர வேலைகளில் கவனத்தைச் சேலுத்துகிறபடியால் சரீரத்தின் மலக்குடலிலுள்ள சாலங்களை இயற்கையின் (Instinctive mind) உத்தரவின்படி நடக்கவிடுகிறதில்லை. தாகமுண்டாவதையும் கவனிக்கிறதில்லை,

இயற்கையின் அதிகாரம் நடவாமல் தடைபட்டுப்போகவும், இயற்கை மனதும் அதன் கீழுள்ள அனேக சாலங்களும் சீர்குலைந்து தியங்குகின்றன. சீக்கிரத்தில் சுபாவநிலைமாறி கெட்ட பழக்கம் ஏற்பட்டு அதன்படி சரீரம் முழுதும் திரும்பிவிடுகிறது. சில சமயங்களில் சரீரத்திலுள்ள சாலங்களும் சைதன்ய ஸமூகங்களும், இந்த புது வழக்கங்களின் ரீதியினால் தங்களுக்குப் போஷண வஸ்துக்கள் குறைவதோடு புது வேலைகளும் அதிக வேலைகளும் உண்டாவதைக் கண்டு கலகமும் வேலைநிறுத்தமும் செய்யத்தொடங்குகின்றன. சரீரத்திலுள்ள நுட்பமான சைதன்யங்களும் சைதன்ய ஸமூகங்களும் இப்படி மனிதர்களைப்போல் கட்டுப்பாடாகச் சேர்ந்து கலகம் செய்கின்றனவென்பதைக் கேட்க சிலருக்கு ஆச்சரியம் போலத் தோன்றினாலும், சற்று ஊன்றிப் பார்ப்பவர்களுக்கு இந்த உபமானம் மிகவும் பொருத்தமானதாயும் தகுந்ததாயுமிருக்கிறதென்றே தெரியவரும். இந்த கலகங்களும் வேலை நிறுத்தங்களும் சரீரத்தின் ஒரு பாகத்திலிருந்து மற்ற பாகங்களுக்கும் பரவுகின்றன. இந்த சைதன்யங்களை சமாதானப் படுத்தி சரீரத்தில் அமைதி யுண்டாக்கி இயற்கையின்படி நடவடிக்கை ஏற்படுத்தினாலும், சாலங்களுடைய மறந்துபோய்விட்ட வேலைகள் சீக்கிரத்தில் முன்போல சகஜமாய் நடைபெறுவதில்லை. தக்க போஷணத்தை சுலபமாய் உண்டாகும்படி செய்து சாலங்களைக் கண்டிப்பாயும் கவனமாயும் வேலை செய்வித்தால் சீக்கிரத்தில் கலகம் நின்றுபோய் சரீரம் முழுவதிலும் ஒழுங்கும் சாந்தியும் ஆரோக்யமும் ஏற்படும்.

3. யோகிசிரேஷ்டர்கள் தங்கள் சரீரத்திலுள்ள அநிச்சாபூர்வமாய் வேலை செய்கின்ற (அதாவது நமது யோசனையின்றித் தாமே இயங்குகின்ற) ஒவ்வொரு சாலத்தையும், நேராக வசப்படுத்தித் தமது இச்சைப்படி அவைகளை வேலை செய்விக்கும்படியான சக்தியை அடைந்திருக்கிறார்கள். நம் நாட்டில் யோகிகள் என்று சொல்லிக் கொள்ளும் சில மோச ஜாலவித்தைக்காரர்களும் கூட வழிப் போக்கர்களிடம் காசு சம்பாதிக்க இவ்வசீகரண கிரமத்தில் சில விநோதங்களைச் செய்து காட்டுகிறார்கள். யோகத்தில் உண்மை அறிவையுடையவர்களுக்கு இந்த மூடயோகிகளின் செய்கைகள், "கண்ணியமான சாஸ்திரம் தப்புவழியில் உபயோகிக்கப் படுகிறதே" என்கிற வெறுப்பையும் கஷ்டத்தையும் உண்டு பண்ணுகின்றன.

4. நமது பகுத்தறிவு என்கிற விவேகமானது நன்றாய்ப் பழகி தேர்ச்சி அடைந்து, இயற்கையின் திட்டங்களை யறிந்து

அவைகளின்படியே நடக்கும்படி இச்சா சக்தியை விர்த்தி செய்தால், சரீரத்திலுள்ள சாலங்கள் பேரிலும் அவைகளின் சமூகங்களின் பேரிலும் தனது அதிகாரத்தைச் செலுத்தி கிரமத்தில் இந்த வசீகரண சத்தியை அடைகிறது. ஆனால் இந்த திட்டத்தை கற்பவர்களுக்கு விசேஷ பழக்கம் தேவையாகிறது. சில மந்திரங்கள் அல்லது சித்தாந்த சப்தங்கள் அவைகளின் உச்சாரணத்தால் விவேகத்தை ஏகாக்ரதை செய்ய உதவும்; இதர திட்டங்களுமுண்டு; மேற்கூ கண்டத்தவரிட சுய உறுதிச்சொற்களும், பிரபோதம் அல்லது நினைப்பூட்டுகை வழிகளும் இவ்வசீகரணத்திற்கு உபயோகமாகின்றன. இச்சொற்களை அல்லது இம்மந்திரங்களை உச்சரிப்பதினால் சரீரத்தில் தொந்திரவின் பிரதேசத்தில் கவனத்தையும் விவேகத்தையும் ஒன்று சேர்த்து ஒரே இடத்தில் பதியச் செய்கிறபடியால் சீக்கிரத்தில் அவ்விடத்தில் ஒழுங்கு ஏற்பட்டு அதிகப் பிராண சக்தி அப்படிப்பட்ட பிரதேசங்களுக்கு பரவி சாலங்களுக்கு வீர்யத்தைக் கொடுத்து கலகம் செய்து வந்த சாலங்களின் வேலைகள் ஒழுங்குப் படுத்தப்படுகின்றன. அதே காலத்தில் அந்த இடத்தில் ரத்த சஞ்சாரம் அதிகமாய், சாலங்களுக்கு புதுப்பிக்க வேண்டிய வஸ்துக்களும் போஷணமும் அதிகமாய் அனுப்பப்படுகின்றன.

5. இதர சகாயமில்லாமல் தங்கள் விவேகத்தை ஏகாக்கிரதை செய்யப் பழக்கமடையும் வரையில் சரீரத்தில் தொந்திரவு உண்டாயிருக்கும் பாகத்தை ஒழுங்குபடுத்தவும் அங்குள்ள சாலங்களை வசீகரணம் செய்து வேலை செய்விக்கவும் கூடியதான சுலபமான மார்க்கமொன்றை நமது யோகசிரேஷ்டர்கள் கற்பித்துவருகிறார்கள். அதாவது வருத்தமுண்டாக்குகிற உறுப்புடன் சாதாரணமாய் பேசுவதுபோல் தனக்குள்ளே பேசிக்கொண்டே அந்த பாகத்துடன் உறவு கொண்டாடி, சிறிய பிள்ளைகளுக்கும் புதுச்சிப்பாய்களுக்கும் அன்பினால் புத்தி உபதேசம் செய்து அவர்களை கீழ்ப்படியச் செய்வதுபோல அவைகளை வேலை செய்விக்கவேண்டும். நீ என்ன செய்ய விரும்புகிறாயோ அந்தக் கிரமத்தின் கட்டளையை திருத்தமாகவும் உறுதியாகவும் சொல்லி அதையே பலதரம் ஆவர்த்தி செய்து உன் கட்டளையை கண்டிப்பாய் தெரிவிக்கவேண்டும். வாய் ஒன்று சொல்ல மனம் வேறொன்றை எண்ணக்கூடாது. சிநேகிதனோடு பேசும்போது எப்படி அவன் புஜத்தைத்தட்டி அவனைத் திருப்பி கவனிக்கச் செய்துபிறகு அவனுடன் பேசுவாயோ, அதே மாதிரி தொந்திரவு பிரதேசங்களில் கையால் தட்டிக்கொடுத்து அச் சாலங்களின் கவனத்தை ஆகர்ஷித்து அவைகளுக்கு உனது

கருத்தை நன்றாய் விளக்குவதுபோல் பேசவேண்டும். இதனால் அச்சாலங்களுக்குக், காதுகளிலிருந்து உன் பாஷைகளின் இலக்கண மறிந்து அப்பதங்களை அவைகள் காதுகொடுத்து கேட்கின்றன வென்று யாம் சொல்வதாக நினைக்கக்கூடாது. உண்மையில் நடப்பது என்னவென்றால், உன்னால் உச்சரிக்கப்படும் அர்த்த புஷ்டியுள்ள சொற்கள் முதலில் உன் மனதில் சரியான கருத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன. பிறகு இச்சொற்களின் கருத்தானது இயற்கை மனதினுடைய உத்தரவு பிரகாரம் ஒத்துணர்வு நரம்புகள் மூலமாய் அந்த இடத்திற்குப் போய்ச் சேர்ந்து அங்குள்ள சாலசமூகமும் அதன் ஒவ்வொரு தனிசாலமும் உடனே அதை அறிந்துகொள்ளுகின்றன. இப்படி கட்டளையை அனுப்பும் மனிதனுடைய ஏகாக்ரதையான கவனிப்பினால் சரீரத்தின் நோய் கொண்ட பிரதேசத்திற்கு ரத்த சஞ்சாரம் அதிகமாவதுடன் பிராணசக்தியும் அச்சாலங்களுக்கு அதிகமாய் போய்ச் சேருகிறதென்பதை முன்னே ஒருதரம் சொல்லியிருக்கிறோம். சிகித்ஸகன் அல்லது வைத்தியனுடைய கட்டளைகளும் இதே ரீதியில் அனுப்பப்படலாம். பிணியாளியின் காரியமனம் வைத்தியன் சொல்லுகிற கிரமத்தை அறிந்துகொண்டு, தொந்திரவு பிரதேசத்திலுள்ள சாலத்துக்கு உத்தரவு செய்து அவைகளை வேலை செய்விக்கச் சாத்தியமாகும். இதைப் படிப்பவர்களுக்கு இந்த விஷயம் ஒருவேளை குழந்தை விளையாட்டாகத் தோன்றக்கூடும். ஆனால் ப்ரத்யக்ஷ உண்மைகள் அவைகளுக்குள் அடங்கியிருக்கின்றன. யோகிகள் (அல்லது விவேகிகள்) சரீரத்திலுள்ள சாலங்களுக்குக் கார்யமனதினுடைய உத்தரவு நோராய்ப் போய்ச்சேர இதை சுலபவழியாக எண்ணுகிறார்கள். இதன் உண்மைகளை அறியப் போதுமான பழக்கமும் சந்தர்ப்பமும் கொடாமல் இந்த திட்டத்தை உபயோகமற்றதாக எண்ணித், தள்ளிவிடவேண்டாம். அனேக யுகங்களில் அனேகர் இந்தக்கிரமப்படி பழகிப் பரிசோதனை செய்து அனுபவசித்தமாய் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிற இந்த உண்மை அத்தனை சுலபமாய் அலக்ஷியம் செய்யத்தக்கதல்ல. சாலங்களின் வேலைகளைச் செய்விக்க இதைக்காட்டிலும் நல்ல திட்டம் இதுவரையில் கண்டு பிடிக்கப்படவுமில்லை.

6. உனது சரீரத்தின் சில பாகங்களில் இந்த உண்மை வழியை பிரயோகித்துப் பரிசோதிக்க விரும்பினாலும் அல்லது எந்த உறுப்பாவது சரியாய் வேலை செய்யாமல் தொந்திரவு கொடுப்பதினால் கஷ்டப்படுகிற இதரர்களிடத்தில் இந்த திட்டத்தைபரீக்ஷை செய்ய விரும்பினாலும் அடியில் குறித்தபடி செய்யவேண்டும்:—

தொந்திரவு பிரதேசத்தை உள்ளங்கையினல் சாந்தமாய் தட்டிக்கொடுத்து, கீழ்க்கண்ட வார்த்தைகளை வியக்தமாய் சொல்லிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்:—ஓ பித்தப் பை! உனது வேலையை நன்ருய்ச் செய்; எனது சௌகரியத்துக்குத் தக்கபடியிராமல் அதிக் தடித்தனமாய் எருமைக்கடாப்போல் இருக்கிருய். உனது வேலையை இது முதல் இனியாவது நன்ருய் செய்ய வேண்டுமென்று நான் எதிர்பார்க்கிறேன். வேலை செய்ய எழுந்திரு; வேலை செய்ய எழுந்திரு; நான் சொல்லுவதைக் கேள். உனது மூடத்தனத்தை விட்டுவிடு'' என்று இவ்வாறு ஒருவிதமான வார்த்தைகளைச்சொல்லி அந்தந்த உறுப்புகளை எவ்வாறு சாந்தமாய் உற்சாகப்படுத்தி வேலை செய்விக்கலாமோ அவ்வாறு கண்டிப்பாய் உனது கட்டளையைத் தெரிவித்து வசப்படுத்த வேண்டும். உனது காரியமனம் அதாவது இயற்கை சக்தி திடமாயும் உறுதியாயும் உத்தரவிட்டு மனமும் உணர்வும் நிலையாயிருந்தால் உத்தரவுப்படி சாலங்கள் நடக்காமற் போகா. சரீரத்திற்கு ரத்த ஓட்டத்தைக்கொடுக்கிற ஹ்ருதயத்தின் செய்கைகளையும் இதே கிரமத்தில் விருத்தி செய்யலாம். ஆனல் பித்த உறுப்பைவிட ஹ்ருதய சாலங்கள் அதிக நுட்பமான புத்தியை உடைத்தாயிருக்கின்றன வாகையால் அவைகளை வேலைசெய்விக்கும் விஷயத்தில் அதிகசாந்தமாயும் மெதுவாயும் ஜாக்கிரதையாயும் நடந்துகொள்ள வேண்டும். மனதினுடைய எண்ணத்தின்படி வெகு சீக்கிரத்திலும் சுலபத்திலும் ஹ்ருதயம் வேலை செய்கிறபடியால் அதனிடத்தில் பித்த உறுப்பை முரட்டுத்தனமாய் திட்டி எழுப்பி வேலை செய்விக்கிறதுபோல் நடந்து கொள்ளாமல் வெகு மிருதுவாயும் நிதானமாயும் விவஹரிக்க வேண்டும். ஹ்ருதய சம்பந்த சாலங்களும் சாலஸமூகங்களும் இதர உறுப்புகளை நடத்தும் சாலங்களைவிட அதிக புத்தியை உடையவைகள். பித்த உறுப்பு சால சமூகம் மட்டித்தனமும் புத்தியில்லாமல் முரட்டுத்தனமும் பிடிவாதமுமுள்ள கழுதையையொத்த அறிவுள்ளதாயுமிருக்கிறபடியால் அதனிடத்தில் நாமும் கண்டிப்பாய் நடக்கவேண்டும். அந்த மாதிரி மனம் உறுதியாயும் கண்டிப்பாயுமிருந்தால் தான் பித்த உறுப்பை நல்ல வழிக்குக் கொண்டு வரலாம். ஆனல் ஹ்ருதயம் அப்படிப்பட்டதல்ல. அறிவு உத்ஸாஹம் இவைகளோடு நன்ருய் போஷிக்கப்பட்ட குதிரைபோலிருப்பதால் வெகு தந்திரமாயும் நாகரீகமாயும் நடந்துகொண்டாலொழிய ஹ்ருதயத்தைத் திருப்ப முடியாது. வயிறு ஹ்ருதயத்தைப்போல் அறிவுடையதாய் இல்லா விட்டாலும் பித்த உறுப்பைப்போல் அவ்

வளவு மட்டித்தன முடையதல்ல. மிகவும் நேர்த்தியான அறிவாளி என்றே சொல்ல வேண்டும். மலக் குட லுக்குப் பொறுமையும் எவ் வித கஷ்டத்தையும் சகிக்கும் தன்மையும் இவைகளோடுகூட மிகவும் விதேயத்வகுணமும் அதிகம். மலக்குடலுக்குக்காலையில் ஓர்காலத்தை மனதினால் குறித்துக்கொண்டு, அதே காலத்தில் தினம் தவறாமல் மலங்கழிக்க உத்தரவிடலாம். அந்த காலத்திற்கு சரியாய் நீயும் வேறு வேலையை வைத்துக் கொள்ளாமல் மலக்குடல் தனது கட மையை நடத்தும் பொருட்டு தக்கபடி இடங்கொடுத்து அதே குறித்த காலத்தில் மலங்கழிக்க நீ அவசியம் வெளியில் போக வேண்டும். மலக்குடலும் தனது கடமையைச் சரியாய் நடத்து மென்று நீயும் மனப்பூர்வமாய் நம்பி நடக்க வேண்டும். (கடன் வாங்கிப் பிறகு வாயிதா சொல்லுவது போல் செய்யாதே. சத்திய மாய் ஏற்பாடுபடி நடக்கவேண்டும். அப்பொழுது உனது இச்சைப் படி மலக்குடல் கூடிய சீக்கிரத்தில் அதன் தொழிலைச் சரியாய் நிறைவேற்றுவதை அறிவாய். ஆனால் மலக்குடலை அதிகமாய் நெரு க்கி வருத்தி அதைக் கொஞ்சம் கூட கவனிக்காமல் இழிவாய் நடத்தி யிருப்பதால் உனது உத்தரவுகளில் நம்பிக்கையை யுண் டாக்கித் திரும்பி தன் கடமையைச் சரியாய் நடத்தும் கிரமத்தை அடைவிக்க சிறிதுகாலம் அதற்கு வேண்டியிருக்கு மென்பதையும் ஞாபகத்தில் வைக்கவேண்டும். ஸ்திரீகளின் மாதவிடாய்களில் அஸ்வபாவ நிலைமைகளை நிவர்த்தி செய்து சில மாதங்களில் ஸ்வ பாவ நிலைமைக்குக் கொண்டு வரவும் இந்த ரீதி உபயோகமாகிறது. (1) அவர்கள் தங்கள் ஸ்னான தினத்தை நன்றாய் ஞாபகப்படுத் திக் கொண்டு மறுபடியும் மாதவிடாய் உத்தேசிக்கும் தினத்தை முன்னறிந்து கொண்டு மேற்சொன்ன ரீதியில் பிரதிதினமும் சாந்த மான சிகித்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். (2) குறிக்கப்பட்ட தினத்திற்கு இன்னும் எத்தனை நாள் இருக்கிறதென்பதை அடிக்கடி கணக்கெண்ணி நிச்சயமாயும் சரியாயும் சொல்ல வேண்டும். இவ்வாறு நடந்துகொண்டு வந்தால் அந்த தினம் நெருங்கியவுடன் அதன் ஸ்வபாவத்துக்கு வந்து விடும். மறுபடியும் அந்த காலம் நெருங்க நெருங்க அந்த உறுப்பு சாலங்களின் கவனத்தைக் கவர்ந்து வேலைச் செய்ய காலம் நெருங்கு கிறதென்றும், அதன் வேலைகளைச் சரியாய்ச் செய்யவேண்டுமென்றும் அறிவிக்கிறதுபோல, அதற்கு எச்சரிக்கைசெய்யவேண்டும். அலக்ஷிய மாயும் மனதில் சந்தேகத்தோடும் அதிர்ப்தியோடும் ஒரு காரியமும் செய்யாதே. சாலங்களுக்கு உத்தரவும் செய்யாதே. திடமாயும் ஊற்றத்தோடும் உனது சரீரசாலங்கள் எல்லாம் கீழ்ப்படிந்து

நடக்குமென்றே நீ கருதவேண்டும். மனோதைரியமும் திடசித்தமு முண்டானல் கட்டாயமாய் தங்கள் கடமைகளை நிறைவேற் றும். இப்படி சிகிச்சை செய்து அனேக அக்கிரம மாத விடாய்கள் ஒன்று முதல் மூன்று மாதங்களில் சௌக்கியமானது பல வைத்தியர்களாலும் கண்டறியப்பட்டிருக்கிறபடியால் இது ப்ரத்யக்ஷமான உண்மை. இதுவும் உனக்குப் பரிகாசமானது போலத் தோன்றும். யாம் சொல்லக்கூடியதெல்லாம் இதை பரிசோதனை செய்து, இதன் பிரகாரம் மனோதைரியமுடனும் ஊக் கத்துடனும் நடத்திப் பரீக்ஷை செய்யும்படிகேட்டுக்கொள்ளுகிறோம் (இவைகளைப்பற்றி மந்திர சிகித்ஸை என்னும் தலைப்பின்கீழ் தனிப் புஸ்தகம் அச்சிட்டு வெளிப்படுத்த உத்தேசித்திருக்கிறோம்). எந்த உறுப்பு அசௌகரியப்படுத்துகிறதென்று எப்படி அறிவதென் கிற சந்தேகமுண்டாகலாம். இந்த பாடத்திலும் இதர பாடங்களி லும் சொன்ன விஷயங்களிலிருந்து தொந்திரவு பிரதேசத்தை எந்த உறுப்பு அல்லது சமூகம் நடத்துகிறதென்பதை சீக்கிரத்தில் அறி யலாம். அப்படி அறிந்துகொண்டு அதற்குத் தக்கபடி உத்தரவு செய்யவேண்டும். தொந்திரவு செய்யும் உறுப்பு இன்னதென்று அறியமுடியாத சந்தர்ப்பத்தில் தொந்திரவுள்ள பிரதேசத்தை நன் ருய் கண்டறிந்துகொண்டு அந்த இடத்திற்கு உனது கட்டளையை அனுப்பினல் தொந்திரவு செய்யும் உறுப்பின் பெயர் தெரியவேண்டு மென்கிற நிர்ப்பந்தமில்லை. தொந்திரவு பிரதேசத்திற்கு உத்திர வனுப்பி "இதோ நீ இன்னின்னவிதமாய்ச் செய்" என்று மேலே குறிப்பிட்டபடி மனதில் எண்ணி நிச்சயமாய் உத்தரவிட்டால் குண பாகம் ஏற்படுவதை யறியலாம். ஆனல் இந்தப் புஸ்தகம் பிணிகளின் சிகித்ஸைக்கு எழுதப்பட்டதல்ல. ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கும் மார்க்கத்திற்குத் தடையான பிணி நிலையை நீக்க உத்தேசித்தே எழுதப்பட்டிருப்பதால் தங்கள் வேலையைச் செய்யாமல் கெடுதி செய்து முரண்டுகொண்டிருக்கும் உறுப்புகளை வசீகரித்து ஆரோக்ய மடையும் பொருட்டு இதில் சொல்லியிருக்கும் சில சங்கதிகள் உனக்கு அனேக உபகாரம் செய்யுமென்று நினைக்கிறோம்.

7. மேலே சொல்லப்பட்ட கிரமங்களை அனுசரிப்பதாலும் ஆவர்த்தி செய்வதாலும் உனது சரீரத்தில் நீ அடையும் வசீகர ணக்கிரமம் ஆச்சரியப்படும்படியா யிருக்கும். ரத்த சஞ்சாரத்தைத் தலையிலிருந்து கீழ் இறக்கி உனது தலைநோயை நிவர்த்தி செய்துகொள்ள இது உபயோகமாகும். ஜில்லிட்டிருக்கும் உன் பாதங்களுக்கு பிராண வஸ்துவோடு அதிக ரத்த ஓட்

டத்தை அனுப்பி உஷ்ணமடையச் செய்யலாம். களைத்திருக்கும் போது அந்த இளைப்பு தீரும்படி சரீர மாத்யந்தமும் ரத்த சஞ்சாரத்தை உத்தீபனப்படுத்தி சமப்படுத்திக்கொள்ளலாம். உண்மையில் இதன் ரீதியில் பலன்கள் முடிவில்லாமல் இருக்கின்றன. உனக்கு இதை பரிசோதித்துப் பார்த்து அனுபவ சித்த மாக்கிக் கொள்வதற்குப் பொறுமை மாத்திரமே வேண்டியது. வேறொன்றும் வேண்டியதில்லை. உறுப்புக்குத் தனித்தனி சொல்லவேண்டியவிதம் தெரியாவிட்டால் அடியில் கண்டமாதிரி அந்த உறுப்புக்கு சொல்லலாம்:--"இதோ, நீ சௌக்கியமடையவும் இந்த தொந்திரவு எனக்கு நீங்கவும் நீ நன்றாய் வேலை செய்ய வேண்டும்" என்று இதேமாதிரி வார்த்தைகள் சொல்லலாம். இதற்கு ஆக்ஷேபமில்லாமல் பொறுமையும் பழக்கமும் வேண்டும். மனோதைரியமும் உறுதியும் பிடிவாதமும் வேண்டும். கண் மூடி நடக்கும் வழி கிடையாது.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

## 20-வது பாடம்.

# பிராண வஸ்துவின் வீர்யவிவரம்.

இந்த சரீரயோக சாஸ்திரத்தைப் படிப்பவர்களுக்கு மேலே சொல்லப்பட்ட இரண்டுவிதமான விஷயங்களிலிருந்து இதில் இரண்டுவிதமான அர்த்தம் சொல்லப்பட்டிருக்கிறதென்று தெரிய வரும். ஒன்று ஸ்தூலார்த்தம்; மற்றொன்று சூக்ஷ்மார்த்தம். சூக்ஷ்மார்த்தம் என்பது உள்ளுறை; அல்லது ரஹஸ்யார்த்தம். அந்தரங்க உபதேசம் பெற்றவர்களுக்குமட்டும் நன்றாய் அறியக்கூடியது. ஸ்தூலார்த்தம் என்பது வெளிப்படையான அர்த்தம். இது எல்லாருக்கும் தெரியக்கூடியது. அந்தரங்க பாகமென்றும் பஹிரங்க பாகமென்றும் சொல்லலாம். உணவிலிருந்து போஷண வஸ்துக்களை அடைதல்; சத்து பதார்த்தங்களைக் கொண்டு வேண்டியவிடத்திற்கு கொடுத்துக்கழிமலங்களை நீக்குவதாகிய நீரின் தன்மை; வளர்ச்சியையும் ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கின்ற சூரிய கிரணங்களினுடைய சாதனம்; தேஹப்பயிற்சியின் சாதகங்கள்; சரியாய் சுவாசிப்பதினாலுண்டாகும் சௌக்கியங்கள்; சுத்தமான வாயுவிலிருந்து அடையக்

கூடிய நன்மைகள், இவைகளெல்லாவற்றையும் பற்றிச்சொல்லுகிறது ஸ்தூலார்த்தம்; அல்லது வெளிப்படையான பாகமாகும். இந்த உண்மைகளை எல்லாம் நமது நாட்டார் அறிந்திருப்பதுபோலவே மேற்கு கண்டத்தாரும் அறிந்திருக்கிறார்கள். ரஹஸ்யார்த்த உபதேசம் பெற்றவர்கட்குப் போலவே அதில்லாதவர்களுக்கும், நன்றாய் தெரிய வரும். இந்த உண்மைகளை மேற்சொல்லிய இருதிறத்தார்களும் அங்கீகரித்து இதை அனுஷ்டிப்பதினால் விசேஷ சௌக்கியங்களும் உண்டாகின்றனவென்று ஒத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் மேனாட்டாருக்கு அனுபவமில்லாததும் அதிலும் ரஹஸ்யபாகத்தில் கவனம் செலுத்தாதவர்களுக்கு முதலே தெரியாததுமான மற்றொரு பாகத்தை நமது நாட்டாருக்குள் தத்துவதர்சிகளும் ரஹஸ்யார்த்த உபதேசம் பெற்றவர்களும் நன்றாய் அறிந்திருக்கிறார்கள். இது தான் ரஹஸ்யபாகமாகிய பிராண வஸ்துவென்பது. இந்த அந்தரங்க விஷயமானது நமது நாட்டுத் தத்துவதர்சிகளுடைய முழு கவனத்தையும் கவர்ந்திருக்கிறது. மனிதன் உணவிலிருந்து போஷண வஸ்துவை அடைவதுபோலவே பிராண வஸ்துவையும் அடைகிறானென்றும், தானருந்தும் நீரிலிருந்து சுத்தியை அடைவது போலவே பிராண வஸ்துவையும் அடைகிறானென்றும், சரீர வியாயாமத்தினால் (தேஹப்பயிற்சியினால்) நரம்புத்தசைகள் பலப்படுவது போலவே பிராணவஸ்துவின் பாகுபாடுகளை அடைகிறானென்றும் சூரிய கிரணத்தினின்றும் உஷ்ணத்தை அடைவதுபோலவே பிராணவஸ்துவை அடைகிறானென்றும் சுவாசிக்கும் காற்றிலிருந்து பிராண வாயுவை அடைவதுபோல் இந்த பிராண வஸ்துவையும் அடைகிறானென்றும் இந்த வெவ்வேறு விதமான பிராண வஸ்துக்கள் வெவ்வேறு விதமானவை என்றும் அவைகள் சரீரத்திற்கு அவசியமென்றும் இவை முதலான உண்மைகளை நம் நாட்டு தீர்க்கதரிசிகளும் தத்வ சாஸ்திரிகளும் நன்றாய் அறிந்திருக்கிறார்கள். இந்த விஷயம் சரீரயோக சாஸ்திரத்தில் முக்கிய பாகமாகையால் இதைப் படிப்பவர்களும் இதை அதிக கவனத்தோடும் ஊக்கத்தோடும் படித்தறியவேண்டும். ஆனதுபற்றி "பிராண வஸ்து என்பது என்ன?" என்கிற விஷயத்தைப்பற்றி சற்று ஆலோசிக்கவேண்டியது அவசியமாகிறது.

2. உலகத்திலுள்ள எல்லா சுறுசுறுப்பு, சக்தி, பலம், வீர்யம், இவைகளுக்குப் பிறப்பிடமாயுள்ள ஒரு வஸ்து அல்லது உண்மைப்பொருளானது சூரிய கிரணம், ஜலம், காற்று, உணவு இவைகளிலிருந்து அடையப்படுகிறதென்கிற ரஹஸ்யத்தை எல்லா

தீர்க்கதரிசிகளும் தத்வ சாஸ்திரிகளும் எந்தெந்த நாட்டினராயிருந்தாலும் தங்கள் அந்தரங்கர்களான சில சீடர்களுக்கே ரஹஸ்யமாய் உபதேசித்து வந்தார்கள். இந்த உண்மைப்பொருளின் விஷயமாய் நாம ரூபவிபாகங்கள் அதாவது அதன் பெயர்; ஸ்வரூபம்; உள்விவரம் இவைகள் தேசத்திற்கனுகுணமாக வித்தியாஸப்பட்டிருந்தாலும் முக்கிய தத்வத்தில் எல்லா மதக்கொள்கைகளும் சித்தாந்தங்களும் இதன் உண்மையை அங்கீகரித்து இதை உபதேசித்துவந்தன. இதையே அந்தந்த தேசத்து யோகபுருஷர்களும் உபதேசித்தும் அனுஷ்டித்தும் வந்தார்கள். பலவிதமாக அந்தந்த தேசத்தார்கள் இந்த வஸ்துவைப் பேரிட்டிருந்தாலும் (Electricity, force, Vitality; animal magnetism முதலிய) அப்பெயர்களைவிட்டு நமது நாட்டு யோகிகளுக்குள் பரம்பரையாய் வந்திருக்கிற பிராணவஸ்து அல்லது வீர்யசக்தி என்ற பெயரையே நாம் உபயோகித்துவருகிறோம்.

3. இந்த பிராண வஸ்துவானது ஸர்வவியாபியான ஈசுவர சக்தியென்றும், உலகத்திலுள்ள சக்திகளெல்லாம் இந்த அகண்ட சக்தி தத்துவத்திலிருந்து உற்பத்தியாயிருக்கவேண்டும்; அல்லது இந்த அகண்ட சக்தி தத்துவத்தின் ஒருவித பரிணமமாயிருக்க வேண்டுமென்றும் நமது யோக புருஷர்களும் தீர்க்கதரிசிகளும் உபதேசிக்கிறார்கள். இந்த தத்துவ விஷயமான ஆராய்ச்சியானது இந்த இடத்தில் நமக்கு அவசியமில்லையாகையால் அதைவிட்டு, இந்த பிராணவஸ்துவின் வீர்யத்தினலும் சக்தியினலும் உயிருள்ள வஸ்துக்களென்றும் அதில்லாமையால் உயிரற்ற பொருள்களென்றும் உலகத்தில் வஸ்துக்கள் இரண்டு விதமாகப்பிரிந்திருக்கின்றனவென்கிற விஷயத்தை நன்ருய் கவனிப்போம். ஆயினும் உயிரற்ற பிராணிகளிலிருந்து உயிருள்ள பிராணிகளை வியக்தமாய்ப் பிரித்துக் காட்டுகிற எல்லாவித சக்திகளிலும் இந்த பிராண வஸ்துவுமுள்ளது. பிராணவஸ்துவென்பதை எல்லை கட்டுகிறோம். நாம் அதைக் கார்ய சக்தி அல்லது கிரியா சக்தியாக எண்ணுகிறோம். ஆனல் மேனட்டார்கள் இதை வீர்ய சக்தியாகக் கொள்ளுகிறபடியால் அந்த பேருக்கும் நமக்கும் ஆக்ஷேபமில்லை. அதே சக்தி ஜீவாணுமுதல் எல்லா ரூபங்களிலும் காணப்படுகிறது. ஓஷதிவர்க்கத்தில் அத்யல்ப ரூபத்திலிருந்து கிரமேண படிப்படியாய் அபிவிருத்தி யடைந்து பெரிய ஜந்துக்களின் ரூபம் வரையில் இந்த பிராண வஸ்துவானது எங்கும் பர்வி நிற்கிறது. பிராணன் இல்லாத இடமே இல்லை என்றும் சொல்லக்கூடும். இந்த பிராணவஸ்து எல்லா

சைதன்யங்களிலும் காணப்படுகிறதென்றும் எவ்விடத்திலும் உள்ளதென்றும் ரஹஸ்யநூல் உபதேசிக்கிறது. ஒவ்வொரு அணு விலும் பிராணவஸ்து இருக்கிறது. உயிரில்லாதவை என்று சொல்லப்பட்ட பொருள்களெல்லாம் உண்மையில் இந்த பிராணவஸ்து பரிணமம் மிகவும் குறைவாயிருக்கிற தென்பதே தவிர வேறில்லை. பிராணவஸ்து எங்கும் எல்லா சைதன்யத்திலு மிருப்பதாக யோக நூல்கள் உபதேசித்து வருவதை நாம் அறிய வேண்டும். இந்த பிராணவஸ்துவை ஆன்மாவுடன் சேர்க்கக்கூடாது. ஆன்மா ஒவ்வொரு ஜீவனிலும் உள்ளிருக்கும் தெய்வாம்சம். ஞாதா, கர்த்தா, போக்தா என்பதற்கேற்ற தொழில்களைச் செய்து வரும் அஹம் என்னும் பொருளே ஆத்மா என்பது. இயற்கை வஸ்துக்களாகிய பிரகிருதியும், சக்தியாகிய சைதன்ய கிருத்யமும் ஆத்மாவை ஆவரணம் போல் சுற்றிக்கொண்டிருக்கின்றன. பிராண வஸ்து என்பது ஆத்மாவின் பரிணம பதவியில் உபயோகப்பட்டு வரும் ஒருவித சைதன்ய சக்தியேயாம். ஆத்மா இச்சரீரத்தை விடும் பரியந்தம் இப்பிராண வஸ்து அதன் ஆட்சியிலிருந்து விடுபடுகிறதில்லை. சரீரத்தை அகமென்றும் ஆத்மா விட்டவுடன் இப்பிராண வஸ்து அந்த ஆத்மாவின் ஸம்பந்தமற்றபடியால் அதன் அதிகாரத்தைவிட்டு நீங்கித் தனித் தனி சாலங்கள் அணுக்கள், சால சமூகங்கள் இவைகளின் வசப்பட்டு அந்தந்த அணுவுடன் சேர்ந்துகொண்டு பிரிந்து விடுகிறபடியால் ஒவ்வொரு அணுவும் புதிதாய் சரீரம் ஆக்கப்படுவதற்கு வேண்டிய அளவு பிராண வஸ்துவை எடுத்துக்கொள்ளுகிறது. உபயோகப் படுத்தாமல் மிச்சப்பட்டிருக்கும் பிராண வஸ்து திரும்பித் தனது உற்பத்தி ஸ்தானமாகிய அகண்ட களஞ்சியம் சேருகிறது. இப்படியல்லாமல் ஆத்மாவின் ஆட்சியுள்ள வரையில் அந்த ஆத்மாவின் ஸங்கல்பமாகிய மனதின் அதிகாரத்தின் கீழ் அணுக்கள் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

4. பிராண வஸ்து வென்று யாம் சொல்லும் தத்துவம் ஸர்வ சக்தியின் பரிணம விபாகம். பிரபஞ்சத்திலுள்ள எல்லா சக்திகளும், சலனசக்தி கிரஹசஞ்சாரம், மின்சார சக்தி, பூமிஆகர்ஷண சக்தி, ஜீவபிராணிகளின் வீர்யம், பலம், சக்தி, சலனம் இவைகளுக்கெல்லாம் மூலமாயிருக்கும் அகண்ட தத்துவத்தினுடைய ஒரு அம்சத்தையே பிராண வஸ்து என்று யாம் குறிக்கிறோம். பல ரூபங்களிலுமுள்ள சரீர சக்தி யென்றும் வீர்ய மென்றும் சொல்லலாம். நாம் உயிருடன் ஜீவிப்பதற்கு வேண்டிய சரீரத்தின் தொழில்களெல்லாம் நடந்துவருவதற்கு இந்த பிராண வஸ்துவாகிய சைதன்யம்தான் காரணமாகிறது.

5. இப்பெரிய தத்துவம் எல்லா பிரகிருதி வஸ்துக்களிலும் எல்லா ரூபங்களிலும் உள்ளடங்கி யிருக்கிறது. அப்படி இருந்தாலும் அந்த வஸ்துவல்ல. இந்தப் பிராண வஸ்து காற்றில் இருக்கிறது. ஆனால் காற்று அல்ல; அதன் கூட்டுப்பாட்டில் சேர்ந்ததுமல்ல. நாம் உண்ணும் உணவில் இருக்கிறது. ஆனால் போஷக வஸ்து அல்ல. நாம் அருந்தும் நீரில் இருக்கிறது; ஆனால் நீரில் சேர்ந்திருக்கும் கூட்டுப்பாடுகளில் ஒன்றல்ல. சூரிய வெளிச்சத்தில் இருக்கிறது. ஆனால் உஷ்ணம், பிரகாசம் இவைகளைக் கொடுக்கும் சூரியகிரணம் அல்ல. இது இவைகளனைத்திலும் உட்போதிந்திருக்கிற வீர்யவஸ்துவேயாம். அந்தந்த வஸ்துக்கள் இந்த பிராணவஸ்துவைக் கொண்டுபோய் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் கொடுத்து உதவுகிற வேலைக்காரனே யொழிய வேறல்ல.

6. மனிதன், இந்தப் பிராண வஸ்துவைத்தனது உணவு, நீர், காற்று, சூரியரச்மி இவைகளிலிருந்து ஆகர்ஷித்து சரீரத்தினுடைய உறுப்புகளுக்கு உபயோகமாகும்படி செய்து கொள்ளுகிறான். மனிதனுடைய உபயோகத்துக்காகவே பிராணன் இதில் இருப்பதாக நாம் சொல்வதாய் எண்ணக்கூடாது. அதற்கு அதைக்காட்டிலும் வேறான இதர உபயோகங்களும் இருக்கின்றன. பிராண வஸ்துவானது ஸர்வ சக்தியின் ஸங்கல்பத்தை உத்தேசித்து எங்கும் பரவி இருக்கிறது. மனிதன் அந்தப் பிராண வஸ்துவை ஆகர்ஷித்துத் தனது சரீர வேலைகளுக்கு உபயோகித்துக்கொள்வது இடைச்சம்பவமே யொழிய ஆவசியமானதல்ல. மனிதன் இல்லாவிட்டாலும் பிராணன் உலகத்தைச் சூழ்ந்தே நிற்கும்.

7. இப்பெரிய தத்துவம் வஸ்துவின் எல்லா ரூபங்களில் இருந்தாலும் வஸ்துவல்லவென்றும் அது காற்றில் இருந்தாலும் காற்றின் கூட்டுப்பாடுகளில் ஒன்றல்லவென்றும் மேலே விவரித்தோம். மனிதனைப்போலவே ஓஷதிகளும், பிராணிகளும், காற்றோடு இப்பிராண வஸ்துவை சுவாசிக்கின்றன. அப்பிராண வஸ்துவில்லாமல் காற்று மாத்திரம் தனியாய் இருக்குமேயானால் அதை அவைகள் சுவாசிக்கும்போது அதில் பிராணன் இல்லாததால் அவைகள் சீக்கிரத்தில் மரணமடையும். பிராணவாயுவோடு அது ஆகர்ஷிக்கப்பட்டாலும் அது பிராண வாயு அல்ல.

8. ஆகாயக்காற்றில் இருப்பது போலவே காற்றில்லாத விடத்திலும் எங்கும் ஸர்வவியாபியைப்போலப் பிராணவஸ்து பரிணமித்துக் கிடக்கிறது. காற்று புகக்கூடாத விடங்களிலும்

பிராண வஸ்து புகுந்து நிறைந்திருக்கிறது. பிராணிகளின் வாழ் நாளில் பிராணவாயு ஜீவனுக்கு முக்கியமான வேலையைச் செய்கிறது. அப்படியே கரியமிலவாயு ஓஷதிவர்க்கங்களின் உயிர் வாழ்க்கைக்கு முக்கிய வேலையைச் செய்கிறது. ஆனால் பிராண வஸ்துவுக்கு இந்த சரீர வேலையைத்தவிர அதற்குச் சொந்தமான இதர வியக்த வேலைகளும் ஜீவபரிணாம பதவியில் இருக்கின்றன.

9. நாம், பிராண வஸ்து ஸம்பந்தப்பட்டிருக்கும் காற்றை இடைவிடாது உள்ளே சுவாசித்து, அதை அக்காற்றிலிருந்து பிரித்து நமது சரீரத்தினுடைய தேவைகளுக்கு உபயோகித்து வருகிறோம். ஆகாசக் காற்றில் பிராண வஸ்து பரிசுத்தமாக இருக்கிறது. காற்று சுத்தமாய் இருக்கும்போது பிராணவஸ்துவைப் பூர்த்தியாய் அடைந்திருக்கிறது. இதர இடங்களிலுள்ள காற்றைவிட ஆகாயத்திலுள்ள காற்றிலடங்கியிருக்கும் பிராணவஸ்து சுத்தமானதாகையால் அதை நாம் சுலபமாய் ஆகர்ஷிக்கிறோம். ஸாதாரண சுவாசக்கிரமத்தில் மிதமான அளவு பிராண வஸ்துவை ஆகர்ஷிக்கிறோம். ஆனால் யோகிகள் வசீகரித்து ஒழுங்குபடுத்தியிருக்கும் சுவாசக்கிரமங்களை அனுஷ்டித்தால் நாம் அதிக அளவு பிராணவஸ்துவை ஆகர்ஷிக்கலாம். அப்படி ஆகர்ஷிக்கப்பட்ட அதிக பிராண வஸ்துவானது ஆவசியகமான போது உபயோகப்படும் பொருட்டு மூளையிலும் இன்னும் இதர நரம்பு மத்தியஸ்தானங்களிலும் சேமித்துவைக்கப்படுகிறது. மின் சாரசக்திகளைச் சேகரித்து மின்சாரயந்திரம் தேக்கிவைப்பது போலவே பிராண வஸ்துவையும்சேகரித்துத் தேக்கிவைக்கலாம். பிரசித்தி பெற்ற தீர்க்கதரிசிகள் அடைந்திருக்கும் அனேக சக்திகளுக்கு இந்த உண்மையின் விசேஷ ஞானமும் இந்தப்படி சேமித்திருக்கும் பிராணவஸ்துவை சிக்கனமாய் உபயோகப்படுத்தி வருவதுமே காரணங்களாகின்றன. பிராணன் சேமவைப்பில் சேமித்துவைக்கவும், வேண்டியபோது உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும் உதவும்படி அதிகம் ஆகர்ஷிக்கும் தன்மையுள்ள சில சுவாஸக்கிரமங்களை யோகிகள் அறிந்திருக்கிறார்கள். இக்கிரம ஆகர்ஷணத்தால் அதிக அளவு பிராணாகர்ஷணம் செய்து தங்கள் சரீர அமைப்புகளையெல்லாம் பலப்படுத்திக்கொள்வதோடு அதே ரீதியில் மூளைக்கும் அதிக வீர்யத்தை அனுப்பி மறைந்திருக்கும் அல்லது தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் மூல சாமர்த்தியங்களை அபிவிருத்தி செய்து மனோ சக்திகளையும் அடைகிறார்கள். அறிந்தோ அறியாமலோ பிராணவஸ்துவை ஆகர்ஷித்துச் சேமிக்கும் சாஸ்திரத்தில் பாண்

டித்ய மடைந்தவன் தனது சமீபம் அணுகுகிறவர்கள் அறியக் கூடிய பலம், வீர்யம் இவைகளை வீசிக்கொண்டிருக்கிறான். அப் பேர்க்கொத்த பிராண சேமவைப்புள்ளவர்கள் தங்கள் பலத்தைப் பிரித்து இதரர்களுக்குக் கொடுப்பதோடு ஆரோக்யம், வீர்யம் இவை களையும் கொடுக்கிறார்கள். காந்த சக்தி அல்லது மின்சார சக்தி சிகித்ஸை என்பது, அந்த சக்தியின் ப்ரவரத்தை அதன் சிகித்ஸ கன் அறியாவிட்டாலும் இதே வழியில் செய்யப்பட்டு வருகிறது என்றே நாம் சொல்லுவோம்.

10. காற்றில் கலந்திருக்கும் இந்துப் பிராணவஸ்துவினு டைய பௌதிக ஸ்வரூபத்தைக் கண்டறிந்து பதிவு செய்யத் தக்க கருவிகளைக் கண்டு பிடிக்கவில்லை யாகையால் மேனாட்டு தத்துவ சாஸ்திரிகள் இந்த அனாதி தத்துவத்தை இல்லை யென்றே நினைக் கிறார்கள். இதை அவர்கள் விவரிக்கக் கூடவில்லை யென்று மறுத்த போதிலும் பிணியாளிகளை ஆரோக்கிய மடையப் பரிசுத்தமான காற்று உள்ளவிடங்களுக்குப் போகும்படி வைத்தியர்கள் உபதேசிக் கிற நடவடிக்கையைக் கண்டு சில விடங்களிலுள்ள காற்றில் ஆரோக்கியம் கொடுக்கக் கூடிய 'ஏதோ ஒன்றிருக்கிறது' என்று மாத்திரம் அங்கீகரிக்கிறார்கள்.

11. காற்றிலுள்ள பிராணவாயு ரத்தத்தால் கவரப்பட்டு ரத்த சஞ்சார அமைப்புகளால் உபயோகிக்கப்பட்டு வருகிறது போலவே காற்றிலுள்ள பிராணவஸ்து நரம்புகளால் கவரப்பட்டு சரீர வேலைகளில் உபயோகப்பட்டு வருகிறது. பிராணவாயுவை உடைத்தாயிருக்கிற சுத்த ரத்தம் சரீரத்தில் எல்லா பாகங்களுக்கும் கட்டவும் பழுது பார்க்கவும் தேவையாகும்படி கொண்டு போகப் படுவதுபோல, நரம்பு சமூகங்களைப் பலப்படுத்தவும் வீர்யப்படுத்த வும், நரம்பின் எல்லா அமைப்புகளுக்கும் பிராணவஸ்து கொண்டு போகப் படுகிறது. சரீரத்தை நடத்துவதில் முதன்மை பெற்ற வீர்யசக்தியாகிய பிராண தத்துவத்தை ஆராய்ந்தால் நமது வாழ் நாளில் அதன் முக்கிய உபயோகத்தை வியக்தமாய் அறியலாம். சரீரத்தின் தேவைகளில் ரத்தம் உபயோகப்பட்டுச் செலவாகிறது போலவே, நமது செய்கை, எண்ணம், ஆலோசனை இவைகளில் நரம்பு மண்டலங்களால் கவரப்படும் பிராணவஸ்து உபயோகப்பட் டுச் செலவடைகிறது. ஆகையால் இந்த பிராணவஸ்து இடை விடாமல் சேகரிக்கப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு செய்கையும் எண்ணமும் இச்செய்கையின் பிரயத்தினங்களும், நரம்புத் தசை களின் சலனங்களும் நரம்பு சக்தி என்றும் சொல்லப்பட்ட பிராண

சக்தியை உபயோகப்படுத்திச் செலவழிக்கிறது. ஒரு நரம்புத் தசையை அசைக்கவாவது மடக்கவாவது உத்தேசிக்கும் போது மூளையானது ஓர்வித சலனத்தை நரம்பில் உண்டாக்கிப் பரவச் செய்து வேண்டிய இடத்திற்கு அனுப்புகிறது. பிறகு நரம்புத் தசை அசைகிறது; அல்லது மடங்குகிறது; அப்பொழுது கொஞ்சம் அளவு பிராணவஸ்து உபயோகப்பட்டுப்போய் விடுகிறது. இவ்வாறு சரீரத்திற்கு உபயோகமாகிற பிராண வஸ்துவில் விசேஷபாகம் நாம் சுவாசிக்கும் காற்றுமூலமாய் வருகிறதென்பதை ஞாபகப்படுத்திக்கொண்டால் சரியான சுவாஸக்கிரமத்தின் ஆவசியத்தையும் சரியான பிராணாயாம அனுஷ்டானத்தின் முக்கியத்தையும் உடனே அறியலாம். மேலும் இந்த அனுஷ்டானமும் நாமே செய்யவேண்டுமென்றும், வைத்தியன் செய்யும் பிராணாயாமம் நமக்கு உதவாதென்றும் அதில் நம்பிக்கை வைப்பது மூடத்தனமென்றும் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் ஸ்பஷ்டமாய் விளங்கும். இந்த உண்மையையும் கவனியாமல் காலம் கழிப்பவர்களுக்கு இப்படி எத்தனை பாடங்கள் சொன்னாலும் பயன்படாது.

12. மேனாட்டாரின் ஸித்தாந்தங்களில் ஒவ்வொரு மனிதனும் ரத்த ஸஞ்சாரத்தில் சரீர அமைப்புகளுக்கு வேண்டிய பிராண வாயுவை ஆகர்ஷணஞ்செய்து சரீரத்தில் உபயோகிக்கிறானென்று சுவாஸக்கிரமத்திற்கு முடிவுகட்டி யிருக்கிறது. ஆனால் யோகிகளின் தத்வம் அப்படிப்பட்டதல்ல. இந்த சுவாசக்கிரமத்தில் ரத்தத்திற்கு வேண்டிய பிராணவாயுவை ஆகர்ஷணம் செய்வதோடு நரம்பு மண்டலங்களுக்கு உபயோகமாகும்படியாகவும் சரீரத்தின் ஆவசியத்திற்காகவும் பிராணவஸ்துவென்பது ஆகர்ஷிக்கப்படுகிறதென்று யோகிகள் ஆராய்ச்சிசெய்து ஸித்தாந்தப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இந்த ஸந்தர்ப்பத்தில் நரம்புமண்டலத்தைப்பற்றிச் சற்று விசாரிப்பது அவசியமாயிருக்கிறது.

13. மனிதனுடைய சரீரத்தில் நரம்புமண்டலமானது இரண்டு விதம்:—(1) மூளை முள்ளந்தண்டு; ஒத்துணர்வு மண்டலம் என்னும் இருவித தொகுதிகளை யுடையது. மூளைக்கண்டத்தில் மூளையும், முள்ளந்தண்டுக்கொடியும், இவையிலிருந்து பிரிந்துவரும் நரம்புகளும் அடங்கியிருக்கின்றன. பிராணிகளின் வாழ்நாளிலுள்ள இந்திரிய அறிவு, உணர்ச்சி, விருப்பம் முதலிய தொழில்களில் மூளையும் முள்ளந்தண்டும் அதன் பாகங்களும் உதவுகின்றன. ஒத்துணர்வு மண்டலம் உள்ளுறுப்புகளில் பரவி இருப்பதுடன் இடுப்பு, வயிறு, மார்புகண்டம் இவைகளிலும் பரவியிருக்கின்றது. போஷணம்

வளர்ச்சி முதலிய அநிச்சா ஏற்பாடுகளிலும் ஆதிக்யமடைந்திருக்கிறது.

14. மூளைக்கண்டமானது பார்த்தல், கேட்டல், ருசி அறிதல், வாசனை அறிதல், ஸ்பர்ச உணர்ச்சி முதலியவைகளைக் கவனிக்கிறதும் தவிர வஸ்துக்களை நகரச்செய்கிறது. ஆன்மாவுக்கு எண்ணங்களை உற்பத்திசெய்யக் கருவியாக உபயோகப்படுகிறது. அறிவை உற்பத்திசெய்ய உதவுகிறது. சரீரத்திற்கு வெளியிலுள்ள வஸ்துக்களோடு ஆன்மா அதன் மூலமாகவே போக்குவரத்து செய்கிறது. மூளைக்கண்ட மண்டலத்தை டெலிபோன் அமைப்புகளுக்கு ஒப்பிடலாம். முள்ளந்தண்டுக் கொடி, நரம்புகள், அதன் பிரிவுகள் எல்லாம் கம்பிகளாகவும் இவைகளின் மூலஸ்தானம் மூளையாகவும் சொல்லலாம்.

16. மூளையென்ற நரம்புத்தசை ஸமூஹமானது மூன்று பாகமாகப் பிரிந்திருக்கிறது. நமது தலைக்குள் மேல்பாகம் முன்பாகம் மத்தியபாகம் ஆகிய இவை முழுமையும் நிறைந்திருப்பது முதல் பாகம் புத்தியுணர்வு (cerebrum) என்று பெயர். தலையில் பின்புறத்தில் அடிபாகத்திலுள்ளது இரண்டாவது பாகம். இதற்குச் சிற்றறிவு (cerebellum) என்று பெயர். மூன்றாவது பாகம் தலையின் பின்புறத்தில் கீழ்ப்பாகத்தில் முதுகு சேருமிடத்தில் இருக்கிற முகுளம் என்னும் பாகம். முகுளம் என்பது முள்ளந்தண்டு கொடியின் ஆரம்பமாகும்.

16. மூளையின் மேல் பாகமாகிய புத்தியுணர்வு (cerebrum) என்பது அறிவு என்று சொல்லப்படுகிற சாமர்த்தியத்தை வெளிப்படுத்துகிற மனதினுடைய உறுப்பேயாம். ஆலோசனை யென்பதும் இந்த ஸ்தானத்தில்தான் உண்டாகிறது. மத்திய பாகம் இச்சா நரம்புத்தசைகளைச் சரியாய் வேலை செய்விக்கிறது. முகுளம் என்பது முள்ளந்தண்டு கொடியின் மேல் தலைப்பாகத்தினுடைய விரிந்த பாகம். அதிலிருந்தும் புத்தியுணர்விலிருந்தும் (cerebrum) தலையிலும் முகத்திலுமுள்ள உறுப்புகளுக்குப் போகவேண்டிய நரம்புகள் பிரிகின்றன. தலையின் நாலாபக்கங்களுக்கும் மார்புகண்டம், வயிறு பாகம், சுவாச உறுப்பு, உணர்ச்சி, தனி உறுப்புகள் இவைகளுக்கும் நரம்பு சாலங்கள் பிரிகின்றன.

17. முள்ளந்தண்டுக்கொடி முதுகெலும்பு அல்லது முள்ளந்தண்டின் மத்தியிலிருக்கும் துவாரத்தை நிரப்பிக்கொண்டிருக்கிறது. முதுகெலும்புகள் 33 துண்டுகள்; கலசம் அடுக்கி இருப்

பதுபோல் ஒன்றின்மேல் ஒன்றாக அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இதிலுள்ள நரம்பு பாகம் நீண்ட நரம்புத்தசைகளால் அமைந்திருப்பதும் தவிர இதிலிருந்தே முதுகெலும்பின் அனேகவிடங்களில் பல நரம்புகள் பிரிந்து சரீரமுழுதும் பரவியிருக்கின்றன. பெரிய டேலிபோன் கம்பிபோல் முள்ளந்தண்டுக்கொடியும், அதில் உள்ளடங்கியிருக்கும் நரம்புகள் அந்த டெலிபோன் சிறு கம்பிகள் போலவும் இருக்கின்றன.

18. ஒத்துணர்வு மண்டலம் முள்ளந்தண்டின் இருபக்கங்களிலும் இரட்டை வரிசையாய் பல முடிச்சுகளோடு தொங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. தவிர சிரம், கழுத்து, மார்பு, வயிறு முதலிய இப்பிரதேசங்களிலும் பரவி இருக்கிறது. நரம்பு முடிச்சுகள் என்பவை நரம்பு வஸ்துக்களாலும் நரம்பு சாலங்களாலும் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இதற்கு முடிச்சு நரம்புகள் என்று நாமகரணம் செய்வது யுக்தமாகும். இம்முடிச்சு நரம்புகள் ஒன்றோடொன்று சிம்புகளால் ஸம்பந்தப்பட்டிருப்பதோடு மூளை கண்டத்துடனும் உணர்ச்சி நரம்புகள், இபக்க நரம்புகள், இவைகளாலும் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த முடிச்சு நரம்புகளிலிருந்து நார் நரம்புகள் பிரிந்து சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளுக்கும் ரத்தக்குழாய்களுக்கும் வேறு உள்ளுறுப்புகளுக்கும் பரவியிருக்கின்றன. நரம்புகள் சந்திக்கும் இடங்களில் நரம்பு வலைகள் அல்லது சந்திகள் உண்டாயிருக்கின்றன. யோகிகள் இந்த முடிச்சு நரம்புகளில் பிரதானமாய் குதம் முதல் தலை வரையில் உள்ளவைகளுக்கு மூலாதாரம், ஸ்வாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அனாஹதம், ஆநாயேயம், ஸஹஸ்ரதளம் என எழுவிதமாக விபாகஞ் செய்து இம்முடிச்சுகளைப் பலவித கோண சக்ரகங்களென்றும் விவஹரிக்கிறார்கள். ரத்த சஞ்சாரம், ஜீர்ணம், சுவாஸம் முதலிய தொழில்களைச் செய்யும் அநிச்சா நரம்புத் தசைகளெல்லாம் இந்த ஒத்துணர்வு மண்டலத்தினின்றும் பிரிகின்ற நரம்பு முடிச்சுகளினாலே தங்கள் வேலையைச் செய்கின்றன.

19. மூளையிலிருந்து சரீர முழுதும் நரம்புகள் வழியாக அனுப்பப்படும் சக்தி அல்லது வீர்யத்திற்கு மேனாட்டார்கள் 'நரம்பு சக்தி' எனப் பெயரிட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் நம் நாட்டு யோகிகள் அதைத்தான் பிராண சக்தியின் பரிணாமமென்று அறிந்திருக்கிறார்கள். அது ஸ்வரூபத்திலும் வேகத்திலும் மின்சார சக்தியை ஒத்திருக்கிறது . என்று யோகிகளின் கொள்கை உண்மையில் இந்த நரம்பு சக்தி இல்லாமல் ஹ்ருதயம் அடித்துக்கொள்ளாது.

ரத்தம் ஸஞ்சரியாது. சுவாச யந்திரமும் இயங்காது. ஜீரண வேலைகளும் செயலற்றுப்போகும். சுருங்கச் சொல்லில் இந்த சக்தி இல்லாவிட்டால் சரீர யந்திரமே அடியோடு செயலற்று நின்றுபோகும். பிராண வஸ்து இல்லாமல் மூளையில் நடக்கும் ஆலோசனை முதலிய வேலைகளும் நடவாது; இந்த சங்கதிகளையெல்லாம் கவனிக்கும்பொழுது பிராணுகர்ஷணம் எவ்வளவு முக்கியமானதென்று உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல் எல்லோருக்கும் ஸ்பஷ்டமாய் விளங்கும். மேனுட்டு சாஸ்திரங்களைவிட இப்பிராணுயாம சாஸ்திரம் அதிக முக்கியமானதென்று இதனுல் இப்பொழுது நன்ருய்த் தெரிய வரும்.

20. நரம்பு மண்டல விஷயத்தில் மேனுட்டு சாஸ்திரங்களைவிட யோகிகளின் உபதேசங்கள் ஒரு விஷயத்தில் அதி சூக்ஷ்மமாய் ஒரு புது ரஹஸ்யத்தைத் தெரிவிக்கின்றன. அதாவது மேனுட்டு சாஸ்திரங்கள் குறிக்கின்ற சோதி நரம்பு முடிச்சுகளென்று சொல்லப்பட்ட மூலாதார விசுத்த சக்ரம் சரீரத்தின் எல்லா பாகத்திற்கும் ஆதாரமாய் இதர நரம்பு முடிச்சுகளுடன் வலைபோன்ற பின்னலையுடையதாய், ஒத்துணர்வு நரம்புகளைப்போல் ஓர்வித நரம்புகளின் தொகுதி என்று இதை ஸாதாரணமாய் மதித்திருக்கிருர்கள். நம்நாட்டு யோக சாஸ்திரத்தில் இந்த விசுத்த சக்ரம் அல்லது விசுத்த ஸ்தானம் என்பது நரம்பு மண்டலத்தின் பிரதான ஸ்தானமென்றும் மனிதன் ஜீவிப்பதற்கு வேலை செய்வதில் முதன்மைபெற்ற ஓர்வித மூளைபோன்ற பாகமென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. நம் நாட்டு யோகிகள் வெகு காலத்துக்கு முந்தியே அறிந்திருக்கும் இந்த தத்துவத்தை மேனுட்டு சாஸ்திரிகள் இப்பொழுதுதான் அரைகுறையாக அறிந்துகொள்ளத் தலைப்பட்டிருக்கிருர்கள். இந்தமாதிரியான ஒரு உறுப்பு உண்டென்று அறிந்து அங்கிகரித்து அதற்கு 'உதரமூளை' என்று நாமகரணமும் செய்திருக்கிருர்கள். இந்த விசுத்த ஸ்தானம் உதரத்துக்கும் மார்புக்கும் நடுமத்தியிலுள்ள குழிக்கு நேராகப் பின்புறம் முதுகு பக்கத்தில் முள்ளந்தண்டின் இருபக்கத்திலும் மூல ஸ்தானமடைந்திருக்கிறது. மனிதனின் மூளையில் இருப்பதுபோலவே இதுவும் விபூதி வர்ணமான சுக்ல வஸ்துக்களையுடையது. இந்த விசுத்த சக்கரம் சரீரத்தினுள்ளே இருக்கும் முழு உறுப்புகளை வேலை செய்விக்கிறதென்றும் நாம் அறியமுடியாத இன்னும் வெகு விதமான அதிக வேலையையும் செய்கிறதென்றும் அறிந்திருக்கிருர்கள். விசுத்த ஸ்தானம் பிராண வஸ்துவின் பிரதான மூலஸ்தானம்

அல்லது களஞ்சியம் அல்லது சேமம் என்று தெரிவிப்பதைத்தவிர அதிகமாய் யோக சாஸ்திரத்தில் சொல்லியிருக்கும் தத்துவ விஷயங்களைப்பற்றி இங்கே விவரிக்கப்போகிறதில்லை. ஆனால் இந்த விசுத்தஸ்தானம் அதிக முக்கியமானதென்றும் ஜீவாதார வஸ்துவென்றும் தெரிவிக்கும்பொருட்டு உதாரணமாக அந்த இடத்தில் எப்பொழுதாகிலும் அதிர்ச்சியாவது பலமான காயமாவது உண்டானால் மரணம் உடனேநேர்ந்திருப்பதைக் கேட்டிருக்கிறோம். குஸ்தி பந்தயக்காரர்கள் இந்த ரஹஸ்யமறிந்து விசுத்தஸ்தானத்தில் தங்கள் எதிரிகளைக் குத்தி ஸ்தம்பிக்கச் செய்து பந்தயத்தை செலித்துவிடுகிறார்களென்பதையும் கேட்டிருக்கிறோம்.

21. இந்த விசுத்த சக்ரத்திற்குச் சோதி நரம்பு முடிச்சு என்று நாமகரணம் செய்திருப்பது தகுந்ததேயாகும். ஏனெனில் சரீரத்தின் எல்லா பாகங்களுக்கும் சூரியனுடைய சோதி பிரகாசிப்பது போலவே எப்போதும் வீர்யத்தை வீசிக்கொண்டிருக்கிறது. சரீரத்திலுள்ள பிரதான மூளை கூட தனது வீர்யத்தை இந்தப் பிராணக் களஞ்சியத்திலிருந்து அடைகிறது. மேனாட்டு நூலாசிரியர்கள் சீக்கிரத்தில் இந்த விசுத்த சக்ரத்தின் வேலைகளை நன்ருய் அறிந்து அதை அங்கீகரித்துத் தங்கள் நூல்களிலும் அதைப்பற்றி விவரமாய்த் தெரிவித்து வருவார்களென்று நாம் நினைக்கிறோம்.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்."

## 21-வது பாடம்.

# ப்ராண வஸ்து ஆகர்ஷண க்ரமங்கள்.

உணவு, நீர், காற்று இவைகளிலிருந்து பிராண வஸ்துவை அடையக்கூடுமென்பதை இந்நூலில் இதர பாடங்களில் கூறினேம். உண்ணவேண்டிய கிரமம்; நீர் அருந்தும் ரீதி; சுவாசதிட்டம்; இவைகளைப்பற்றியும் விஸ்தாரமாய் விவரித்தோம். இவ் விஷயங்களில் இனி சொல்லவேண்டியது அதிகமில்லை. ஆனால் யோகிகள் பிராணவஸ்துவை ஆகர்ஷித்து விநியோகிக்கும் சிரேஷ்ட தத்துவத்தையும் அனுஷ்டானத்தையும் பற்றிச் சில ரஹஸ்

யங்களை இவ்விடத்தில் சொல்ல நினைக்கிறோம். சரீர யோகத்தின் திறவுகோல் போன்றதான "ஸ்வரபிராணயாமம்" அல்லது ஒழுங்கு ப்ராணயாமம் என்பதைப்பற்றிக் குறிக்கிறோம்.

2. உலகத்திலுள்ள எல்லா வஸ்துக்களும் சலித்துக் கொண்டே இருக்கின்றன. அதி அல்பமான இமி முதல் அகண்ட சூரியன் வரையிலுள்ள எல்லாப் பொருள்களும் ஒருவிதஸ்வரரீதியில் சலிக்கின்றன. பூர்ணமாய் ஸ்திரமாயுள்ளவையென்று உலகத்தில் ஒன்றுமில்லை. ஒரு இமியை அதன் சலனத்தொழிலிலிருந்து நீக்க சாத்தியப்பட்டு நிறுத்திவிட்டால் அது பிரம்மாண்டத்தையும் உடைத் தெறிந்துவிடும். அவிச்சின்ன சலன சக்தியால் ஈசுவர சிருஷ்டியில் எல்லா அகண்ட வேலையும் நடத்தப்பட்டு வருகிறது. பிராண சக்தியால் உலகத்திலுள்ள அசித் வஸ்துக்கள் தாக்கப்படு கிறபோழுது கணக்கில்லாத ரூபங்களும் அனேகவித பரிணமங் களும் உண்டாகின்றன. ஆனபோதிலும் இந்த ரூபங்களும் பரி ணமங்களும் நிலையுடையவையல்ல. சிருஷ்டிக்கப்பட்டது முதல் அந்த வஸ்துக்களெல்லாம் மாறிக்கொண்டே வருகின்றன. ரூபங் களெல்லாம் தோற்றங்கள். அவைகள் பிறந்து பிறந்து நசித்துக் கொண்டே இருக்கின்றன. இந்த நாம ரூபங்களாகிய விபாகமுடைய இந்த உலகத்தில் ஒன்றும் ஸ்திரமில்லை. ஆனாலும் அவைகளின் மூலாதாரதத்துவம் மாறுதல் அடையாத ஸத் அல்லது நித்யமேயாம்.

3. மனிதனுடைய சரீரவணுக்கள் இடைவிடாமல் சலித்துக் கொண்டேயிருக்கின்றன. முடிவில்லாத மாறுதல் சரீரத்தில் நடந்துகொண்டிருக்கிறது. ஒன்றிரண்டு மாசங்களுக்குள் மனித சரீரம் எந்தெந்த அணுக்களால் ஆக்கப்பட்டதோ அவைகளெல் லாம் மாறிப் புது அணுக்கள் உண்டாகி சரீரம் முழுமையும் புதிதாகி விடுகிறது. சரீரத்திலிருக்கும் அணுக்களில் ஒரு அணுகூட சில மாதங்கள் கழிந்தபின்காணப்படுகிறதில்லை; எப்போதும் போவதும் வருவதுமாக இருக்கின்றன. சலனம் 'சதாசலனம் மாறுதல், சதா மாறுதல்.'

4. எல்லா சலனங்களிலும் ஒருவித ஒழுங்கு காணப்படு கிறது. ஒழுங்கு அகண்டத்தை நிறைத்துக் கிடக்கிறது. கிரஹங் கள் சூரியனைச் சுற்றுவது, சமுத்திரத்திலுண்டாகும் ஓதம் ஏறுதல் இறங்குதல்; ஹ்ருதய நடை; சமுத்திர அலைகள் பொங்குதலும் அடங்குதலும் இவைகள் எல்லாம் ஒழுங்கு தர்மத்தை அனுசரித் திருக்கின்றன. அதே தர்மத்தின்படி மழை பொழிகிறது. சூரிய

னது ரச்மியும் தம்மிடம் வருகிறது. எல்லா வஸ்துக்களுடைய அபிவிருத்தியும் இந்த தர்மத்துக்கு நிதர்சனமாக இருக்கிறது. எல்லா சலனமும் ஒழுங்கு தர்மத்தின் பரிணமங்கள்.

5. கிரஹங்கள் ஒழுங்காய்ச் சூரியனைச் சுற்றுவதில் ஒரு ஒழுங்கு தர்மத்தை அனுஷ்டிப்பதுபோலவே நமது சரீரங்களும் ஒழுங்கு தர்மங்களுக்கு சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. யோகிகளின் பிராணயாம சாஸ்திர தத்துவங்கள் இந்த இயற்கையின் ஒழுங்கு தர்மத்தையே மூலாதாரமாக அடைந்திருக்கின்றன. யோக புருஷன் சரீரத்தின் ஒழுங்கு தர்மத்தை அனுசரித்து நடக்கிறபடியால் அதிக அளவு பிராண வஸ்துவை ஆகர்ஷணம் செய்து அவனிஷ்டப்படியே பலனை அடையும் பொருட்டு அதை விநியோகிக்கிறான். இதை விஸ்தாரமாய்ப் பிறகு பேசுவோம்.

6. மனிதனுடைய சரீரத்தை ஒரு பெரிய சமுத்திரத்திலிருந்து பூமிக்குள் பிரவேசித்திருக்கும், ஒரு வளைகுடாவைப்போன்ற ஜலபாகமென்று சொல்லலாம். இந்த வளைகுடா வெளித்தோற்றத்திற்குத் தனிப்பிரிவுபோல் காணப்பட்டாலும் சமுத்திரத்திலுள்ள அலை ஓதத்தின் கிளர்ச்சியினாலும் வடிவினாலும் மாறுதல் அடைகின்றது. அப்படியே இந்த பிராண சமுத்திரத்தில் ஓதம் பெருகுவதாலும் அடங்குவதாலும் உண்டாகிற மாறுபாடுகளுக்கு அனுகுணமாக நமது சரீரமும் விர்த்தி க்ஷயத்தை அடைகின்றது. ஸ்வபாவ நிலைமையிலிருக்கும்பொழுது நமது சரீரமானது இந்த பிராண சமுத்திரத்திலுண்டாகும் ஒழுங்கு தர்மத்தை அனுசரித்து அதன்படி பொங்குதலும் அடங்குதலும் உண்டானபோதிலும் சில சமயங்களில் சம்பந்த வாசல் அழுக்கடைந்து மூடப்பட்டுப் போகிறபடியால் அப்பொழுது பெரிய பிராண சமுத்திரத்திற்கு அனுகுணமான சலனங்கள் நமது சரீரத்தில் உண்டாகாமல் போகவே நமது சரீரத்தில் ஒழுங்கினமும் ஸ்வரபேதமும் நாதப் புரட்சியும் உண்டாகிறது. வீணை, பிடில் முதலியவாத்தியக் கருவிகளில் ஸ்வரம் வாசிக்கும்போது அவைகளின் இடைவிடாத இசையொத்த நாதம், சலன சக்தியாக பரிணமித்து அதன் குதிரைக் கட்டையை சில சமயத்தில் உடைக்கிறதைப் பார்த்திருக்கிறோம். ஒரு பட்டாளத்தில் சம்பந்தித்த சிப்பாய்கள் அனைவரும் ஒரேவித தாளரீதியில் அடிகள் போட்டு ஒழுங்காய் ஒரு பாலத்தைத் தாண்டும்போது ஏககாலத் தொழிலினால் அந்தப் பாலத்திற்கும் ஆபத்து உண்டாகிறது. இக்காரணம் பற்றியே அவர்கள் பாலத்தைத் தாண்டும்பொழுது சிப்பாய்களின் நன்மைக்கும் அந்தப் பாலத்தின் க்ஷேமத்

திற்குமாக அவர்கள் நடக்கும் காலடி ஒழுங்குகளை நிறுத்தி பேத வடிகள் போட்டு நடக்கும்படி உத்தரவிடப்படுகிறார்கள். ஒழுங்கான சலனத்தினால் உண்டாகிறதாக மேலே சொல்லப்பட்ட உதாரணங்களினால், சரீரத்தில் நடக்கிற ஒழுங்கான பிராணயாமக் கிரமத்தால் உண்டாகும் சலனத்தினுடைய பிரயோஜனத்தை நன்றாய் தெரிந்துகொள்ளலாம். சரீரத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புகளும் மேல்படி ஒழுங்காக சலனத்தை அடைந்து அந்த ஸ்வர விவேகத்தோடு ஒத்துழைக்கின்றன. இதன் காரணமாக சுவாசப் பைகளில் ஒழுங்காய் வேலை நடக்கிறது. இதனால் நமது விவேகத்தின் உத்தரவுகளுக்கு உடனே கீழ்ப்பட்டு உறுப்புகளுக்கு ஒழுங்காய் இசைக்கோத்த செய்கை ஏற்படுகிறது. விவேகத்தின் உத்தரவின்படி நடந்துவருகிற உறுப்புகளுக்கெல்லாம் அதிக ரத்த சஞ்சாரம் உண்டுபண்ண யோகிகள் கஷ்டப்படுகிறதில்லை. தவிர இதே வழியில் சரீரபாகங்களுக்கு வேண்டிய அதிகப்ராணவஸ்துவை அனுப்பி பலப்படுத்தி அவைகளை யோகிகள் உத்ஸாஹப்படுத்துகிறார்கள்.

7. இதே கிரமத்தில் அதன் வேகத்தை உள்ளபடி அறிந்து யோகிகள் ஒழுங்கு பிராணயாமத்தால் அதிக அளவு பிராண வஸ்துவை ஆகர்ஷித்து அதை சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு உபயோகித்து வருகிறார்கள். யோகியானவன் தன்னிட எண்ணங்களை வெளியில் அனுப்பவும் அதேமாதிரியாகவே தனது சுபாவத்தை அனுசரித்திருக்கும் வெளியாருடைய எண்ணங்களைத் தன்னிடம் ஆகர்ஷிக்கவும் சாதனமாகும்படி தனது ப்ராணசக்தியை வாஹனமாகச்செய்து உபயோகிக்கிறான். இக்காலத்தில் மேனாட்டாருக்கு அதிக ஆச்சரியத்தை உண்டாக்கக் கூடியதாய் யோகிகள் வெகுகாலமாய் அறிந்துள்ள தீர்க்கதரிசனச் செயல்களாகிய குறிச் சொல்லுதல்; ஜோஸ்யம்; மந்திரம்; ஜாலம்; வித்தை என்று இழித்துக் கூறும்படியான சில அற்புதச் செயல்கள்; அயலாருடைய எண்ணத்தை அறிதல்; தன் எண்ணத்தை அயலாருக்கு ஆரோபித்தல், மனோவசீகரணம் முதலிய அரிய செயல்களெல்லாம் இவ்விதமான யோகசாஸ்திரக் கிரமப்படி ப்ராணயாமத்தின் ஒழுங்கினால் அதிக சுலபமாய் அடையக்கூடும். அப்படி அடைந்த சாமர்த்தியத்தை நன்றாய் விர்த்திசெய்து பலவிதமாகப் பயன்படும்படியாகவும் செய்யக்கூடும்.

8. ஒழுங்கு ப்ராணயாமக் கிரமத்தில் முக்கியமாய் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது யாதெனில்:--ஒழுங்கு என்று சொல்லப்படுகிற அந்தஸ்வர, நிலைமை சங்கீதஞான முடையவர்களுக்கு இந்த ஸ்வர

வரிசை அதாவது தாளக்கிரமத்தை அறிதல் வெகு சுலபம். இது அறியாதவர்களுக்கு சிப்பாய்கள் வலம், இடம்; வலம், இடம்; வலம், இடம்; 1—2—3—4, என்று இவ்விதமாக கணக்குகளிட்டுக் காலடி போட்டு நடந்து செல்லுகிறதான வரிசைக்கிரமத்தை நினைத்துப் பார்த்தால் இந்த ஒழுங்கு பிராணுயாமத்தின் வரிசை நன்றாய் விளங்கும்.

9. யோகிகள் இந்த பிராணுயாமத்தின் கால அளவைத் தங்களுடைய ஹ்ருதயத்துடிப்பு அல்லது நாடி நடையுடன் ஒத்திட்டு ஒழுங்குபடுத்திக் கணக்கிடுகிறார்கள். (இக்காலவளவுக்கு மாத்திரை என்றும் பெயர்) ஒவ்வொரு மனிதரிடத்திலும் ஹ்ருதயத்துடிப்பு அல்லது நாடி நடை ஒவ்வொரு விதமாக இருக்கும். இரண்டு மனிதர்களுக்கு ஒரேமாதிரியாய் இந்த நாடி நடை இருப்பது அருமை. எப்பொழுதும் வித்தியாசப்படுகிறது. அவரவர்களுடைய நாடி நடையின் கால அளவே அவர்களுக்கு ஒழுங்கு பிராணுயாமத்தின் கால அளவுக்கு சிதானமாய் உபயோகப்படுவது நல்லது. ரத்த நாடிகளினுடைய நடையை சுலபமாய் அறியக்கூடிய பாகமாகிய கைமணிக்கட்டில் விரலைவைத்து அது அடிக்கிறபடியே 1-2-3-4-5-6, என்று கணக்கு எண்ணி, எண்ணிப்பழகிக்கொண்டால், மாத்திரையின் ஒழுங்கு உன் மனதில் நன்றாய்ப்பதியும்படி பழக்கம் உண்டாகிவிடும். நாடி மாதிரி அதேகால அளவிற்குள் கணக்கெண்ண சீக்கிரம் பழகிவிடுவாய். சுவாஸ ஒழுங்கை ஆரம்பிப்பவர் முதலில் ஆறு எண்ணும் பரியந்தம் சுவாச ஆகர்ஷணமும் செய்யக்கூடும். பிறகு பழகப்பழக இன்னும் அதிககாலம் ஆகர்ஷிக்க நாளா வட்டத்தில் சாத்தியமாகும். இதற்கு வடமொழியில் ரேசகம் (வெளிவிடல்) பூரகம் (ஆகர்ஷித்தல்) கும்பக (அடக்குதல்) மெனப்பெயர். இதில் ஆகர்ஷணமும் விஸர்ஜனமும் ஸமகால அளவுள்ளதாகவும் சுவாஸ ஆயாமம் இதற்குப் பாதிகால அளவுள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டு மென்கிற யோகநியதியும் உண்டு.

10. பிராணுயாமக்கிரமத்தில் யோகிகளின் திட்டம் ஆகர்ஷணத்திற்கும் விஸர்ஜனத்திற்கும் ஒரே கால அளவு என்றும் சுவாஸப்பைகளில் காற்றை அடக்கும் காலமும், சுவாசத்திற்கிடையிலுள்ள கால அளவும் அதில் பாதி இருக்கவேண்டும் என்றும் மேலே சொல்லப்பட்டது. அதாவது ஆறுமாத்திரைகளில் ஆகர்ஷித்தால் ஆறுமாத்திரைகளிலேயே விஸர்ஜனம் செய்யவேண்டும். உள் புகுந்த காற்றை சுவாசப்பைகளில் வெளிவிடாமல் அடக்கும் காலம் 3 மாத்திரை அளவாகவும் சுவாசப்பைகளுக்குக் காற்று வரா

மல் வெளியிலேயே தடுக்கும் காலம் 3 மாத்திரைகளாகவும் இருக்க வேண்டும். இதனுல் சுவாசப்பை 6 மாத்திரை ஆகர்ஷிக்கிறது. சுவாசத்தை அடக்கி 3 மாத்திரை காலம் விராமம் எடுத்துக்கோள் கிறது. பிறகு 6 மாத்திரையில் விஸர்ஜனம் செய்து பிறகு 3 மாத் திரைகாலம் காற்றை உள்விடாமல் தடுத்து விராமம் அடைகிறது. ஆகர்ஷண விஸர்ஜன விராமகால அளவு ஒன்ருய் இருக்கிறது. இதற்கே ஒழுங்கேனப்பெயர்.

11. ஒழுங்கு பிராணுயாமக்கிரமத்தில் அடியில் குறித்த திட் டத்தை நன்ருய் அறியவேண்டும். ஏனெனில் இனிமேல் சொல்லப் போகிற அனேக பிராணுயாம கிரமங்களுக்கு இதுவே அஸ்திவார மாய் இருக்கிறது.

12. 1. சௌக்கியமாய் இருக்கும்படி உட்கார்ந்து கொண்டு மார்பு, கழுத்து, தலை இவைகள் மூன்றும் வளையாமல், சாத்திய மானவரையில் நேராய், புஜங்கள் கொஞ்சம் பின் தள்ளி, கைகளை சுலபமாய் தொடைகளின் மேல் அமர்த்தி வைத்திருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் சரீரத்தின் பளுவெல்லாம் விலா எலும்புகள் பேரில் சார்ந்திருப்பதால் இந்த ஆஸனநிலை சுகமாகவே யிருக்கும். ஒழுங்கு பிராணுயாமத்தின் பலனைப் பூர்ணமாய் அடைய விரும்பினுல் மார்பு வளைந்தும் வயிறு முன்தள்ளியும் இருக்கக்கூடா தென்பதை யோகி கள் நன்ருய் அறிந்திருக்கிருர்கள்.

2. ஆறு நாடிநடை எண்ணும் பரியந்தம் (மாத்திரை அளவு) பூரண சுவாஸ ஆகர்ஷணம் செய்.

3. மூன்று மாத்திரை கால அளவு ஆயாமம் செய்.

4. ஆறு மாத்திரை காலம் நிதானமாய் நாசியினுல் சுவாஸ விஸர்ஜனம் செய்.

5. இரண்டு சுவாஸ ஆகர்ஷணங்களுக் கிடையில் மூன்று மாத்திரை கால அளவு ஸ்தம்பனம் செய் அதாவது-சுவாஸத்தை உளளே விடாதே.

6. இவ்வாறு ஆகர்ஷண, விஸர்ஜன, ஸ்தம்பனங்களை அனேக தரம் ஆவர்த்திசெய். ஆனுல் ஆரம்பத்தில் களைப்படையும்படி செய்யாதே.

7. முடிக்கும்போது சுத்தி ப்ராணுயாமம் செய். அது சவாஸ கோசங்களை சுத்தி செய்வதுடன் உனக்கும் விராமம்கொடுக்

கும். கொஞ்சகால அனுஷ்டானத்துக்குப் பிந்தி 16 மாத்திரை காலம் வரையில் ஆகர்ஷண விஸர்ஜன காலத்தை விருத்தி செய்யக் கூடும். இப்படி செய்யும்போது ஆபாமகாலம் இதன் பேர்ப்பாதி அதாவது எட்டு மாத்திரை அளவு இருக்க வேண்டியதை நன்ருய் ஞாபகம் வை. கால அளவை அதிகப்படுத்துவதிலேயே எண்ணம் வைத்து அதிகமாக அனுஷ்டிக்கக் கூடாது — ஆகர்ஷண கால அளவையும் விஸர்ஜனகால அளவையும் அதிக மாக்குவதினுலேயே அதிக உபயோகம் அடைந்து விடலாமென்று நினையாதே. இந்தப் பிராணுபாமக்கிரமத்தின் கால அளவின் ஒழுங்கான கதியே முக்கியமான தென்பதை நன்ருய் கவனிக்க வேண்டும். மூன்று வகையான சுவாஸ காரியத்தின் காலங்களும் இந்த கணக்கின்படி ஒரு இமிகூடத் தவருமல் கால அளவு சரியாய் இருக்கவேண்டும். 'கால அளவே வெகு முக்கியம்'. இச் செய்கையில் ஸ்வரகிரமத்தை அடையும் பரியந்தம் பிரயத்தினமும் அனுஷ்டானமும் இடைவிடாமல் நடந்து வரவேண்டும். இந்த சலனத்தினுடைய ஒழுங்கான கதியை சரீர முழுதும் காணும் பரியந்தம் இடைவிடாமல் அப்யசிக்க வேண்டும். அதற்குப் பொறுமையும், நிதானமும், தவருத பழக்கமும் வேண்டும். அதன் அபிவிருத்தியிலுள்ள இன்பம் இவ் வேலையை சுலபமாக்கி விடும். யோகிகள் பொறுமையும் சாந்தமும் உடையவர்கள். அவர்களின் ஜயசக்தியும் தீர்க்க தரிசனமும் இந்தப் பழக்கத்தினுல் வந்தவை.

## பிராண வஸ்துவை சேகரித்தல்.

13. மிருதுவான பூமி அல்லது படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டு, சரீரம் முழுதும் பூர்த்தியாய்த் தளர்த்தி, கைகளை மார்புக் குழியில் அழுத்தாமல் லேசாய் வைத்துக்கொண்டு, ஒழுங்கு கதியில் பிராணுயாம அனுஷ்டானத்தைச் செய். ஒழுங்கான சுவாஸ கதியானது ஸ்தாபிதமானவுடனே ஒவ்வொரு ஆகர்ஷணத்துடனும், அகண்ட பிராண சக்தியிலிருந்து பிராணவஸ்து அல்லது வீர்ய சக்தியை ஆகர்ஷிக்கிறேனென்று மனதினுல் சங்கல்பம் செய்துகொண்டு ஏகாக்ர நிலையிலிருக்க வேணடும். ஆகர்ஷித்த வீர்ய சக்தியானது நரம்புகள் வழியாக சரீரத்தில் விசுத்த ஸ்தானத்தில் சேமிக்கப்படுகிறது. சுவாஸ விஸர்ஜனம் செய்யும்போதும் இம்மாதிரியாகவே, முழுதுமுள்ள அமைப்புகளுக்கு பலம், வீர்யம் இவைகளை விநியோகிக்கவும் நரம்பு மத்தியஸ்தானம், தனி நரம்புகள் இவைகள் ஒவ்வொன்றையும் பலப்படுத்தி ப்ரோத்ஸாஹப் படுத்

தவும் கால்முதல் தலைவரையிலுள்ள நாடி, நாளங்கள், நரம்புகள், நரம்புத்தசைகள், சாலங்கள், அணுக்கள், இமிகள் இவைகளுக்கு விநியோகிக்கவும் இந்த ப்ராணவஸ்து பரவவேண்டுமென்று மனதினால் சங்கல்பித்து ஒரே கவனமா யிருக்கவேண்டும். ஆகர்ஷிக்கும்போது ஒவ்வொரு ஆகர்ஷணத்துடனும் வந்து சேரும் பிராணவஸ்து சுவாஸப்பையில் சேர்ந்து பிறகு நரம்புகள் வழியாக விசுத்தஸ்தானத்தைச் சேருவதாகவும் பிறகு விஸர்ஜன காலத்தில் கால்முதல் உச்சிவரையிலுள்ள எல்லாவிடங்களுக்கும் விநியோகிக்கப்படுவதாகவும், அந்தக் கரணத்தினாலே அதையே கண்ணெதிரில் உண்டாகும்படியாக்கிக் காணவேண்டும். இதை உருவெளித் தோற்றமென்றும் சொல்லலாம். மறுபடியும் எண்ணத்தில் அதிக உத்வேகம் வேண்டியதில்லை. ஆனால் உமது இச்சையின்படி நடப்பதாக மனதிற்குள்ளே எல்லா விவரங்களையும் கண்ணெதிரில் காண்பதுபோல் சாந்தமாய் எண்ணவேண்டும். அதுவே போதுமானது; திடமான கருத்துடன் அனுப்பப்படும் உத்தரவுகள் நிதானமாயிருந்தாலும், நிர்ப்பந்தமாயும், பலவந்தமாயும், நடக்கும் செயலைவிட வெகு சிரேஷ்டமானது. பலவந்தமாக மனதைக் கஷ்டப்படுத்தி ஒரு செயலில் நிறுத்தினால் வீர்யம் அனாவசியமாய் நஷ்டமடைகிறதேயொழிய வேறில்லை. மேலே சொல்லியபடி அந்தக்கரண காரியமானது அதிக சாதகமுள்ளது; நமது களையை நிவாரணம்செய்து பலத்தையும் உத்ஸாகத்தையும் நமக்குக் கொடுப்பதோடு சரீரமுழுதும் சாந்த நிலைமையை யடைய வெகு உபயோகமாகிறது. களைத்து பிராணன் போவதுபோல் இருக்கும் சமயங்களில் இதை அனுஷ்டித்தால் களைநீங்கி வீர்யமடைவதற்கு விலையில்லாத சக்தியைக் கொடுக்கிறது. வலி, அல்லது தொந்திரவுகளை நிவர்த்திப்பதற்கும் பிராணாயாமக் கிரமம் அதிக உபயோகமானது.

14. உட்கார்ந்துகொண்டு அல்லது படுத்துக்கொண்டு ஒழுங்கு பிராணாயாம அனுஷ்டானம் செய்யவேண்டும். அதே காலத்தில் பிராணசக்தியை ஆகர்ஷிப்பதாகவும் எண்ணவேண்டும். விஸர்ஜன காலத்தில் வலியுள்ள இடத்தை சரிப்படுத்தவும் ரத்த சஞ்சாரம், நரம்புவேலை இவைகளைச் செய்யவும் வலியை நிவர்த்திக்கவும் பிராண வஸ்துவை அனுப்புவதாக மனோ நியமனஞ் செய்ய வேண்டும். வலியை நிவர்த்திக்கவேண்டியதற்காக அதிக சக்தியை மறுபடியும் ஆகர்ஷிக்கிறதாகவும் சுவாஸ விஸர்ஜன காலத்தில் வலியை அதிருக்குமிடமிருந்து அப்புறப்படுத்துகிறதாகவும் எண்ணம் கொள்ளவேண்டும். எண்ணங்களை அடிக்கடி மாற்றவேண்டும்.

ஆகர்ஷிக்கும்போது வலியை அப்புறப்படுத்தவும் விஸர்ஜனகாலத்தில் வலியை வெளித்தள்ளுவதாகவும் எண்ணங்கொள்ளவேண்டும்.

## ரத்த சஞ்சாரங்களை வசீகரிக்கும் பிராணுயாமக்கிரமம்.

15. உட்காரலாம் அல்லது படுக்கலாம். ஒழுங்குபிராணுயாம அனுஷ்டானம் செய்யவேண்டும். விஸர்ஜனகாலத்தில் ரத்தசஞ்சாரம் குறைவாயிருக்கிற இடத்திற்கு ரத்தசஞ்சாரத்தைப் போகும்படி மனதினுல் சங்கல்பித்துக்கொள்ள வேண்டும் இது தலை வலியை அல்லது ஜில்லிட்டிருக்கும் பாதங்களின் தொந்திரவுகளை நீக்க வெகு உபயோகமாகிறது. இவ்விரண்டு சந்தர்ப்பங்களிலும் ரத்தம் அவ்விடம் அனுப்பப்படுகிறது. தலை வலியால் மூளைக்குண்டாகும் அதிக கஷ்டத்தை நிவர்த்தி செய்து ரத்தத்தைக் கீழே சரீர பாகத்தில் இறங்கச் செய்கிறது. ஜில்லிட்டிருக்கும் கால் விஷயத்தில் விசேஷ ரத்தத்தை அவ்விடமனுப்பி உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. தலை நோவு விஷயத்தில் முதலில் வலியை அப்புறப்படுத்தி பிறகு அதிக ரத்த சஞ்சாரத்தைக் கீழ் இறக்க வேண்டும். பாத சிகிச்சையில் ரத்த ஓட்டம் பாதங்களுக்குப்போகும்பொழுது உஷ்ண உணர்ச்சியை அறியலாகும். இந்த சஞ்சாரம் நமது இச்சையின்படியே இருக்கிறது. ஒழுங்கு பிராணுயாமக்கிரமம் அதை சுலபமாய் செய்விக்கிறது.

## சுதாவாய் சிகிச்சை செய்துகொள்ளும் பிராணுயாமக்கிரமம்.

16. நரம்புத்தசைகளை யெல்லாம் நன்றுய்த் தளர்த்திப் படுத்துக்கொண்டு ஒழுங்கு பிராணுயாமத்தை அனுஷ்டித்து பிராண வஸ்துவை ஆகர்ஷிக்க வேண்டுமென்று மன நிலையிலிருந்து சரீரத்திற்கு உத்தரவு செய்ய வேண்டும். பிறகு விஸர்ஜன காலத்தில் சரீரத்தில் பாதிக்கப்பட்டவிடத்தை உற்சாகப்படுத்தும் பொருட்டு அவ்விடத்திற்கு அந்தப் பிராண வஸ்துவை அனுப்ப வேண்டும். இந்தப்படி உச்சுவாஸமும் நிச்வாஸமும் மாறி மாறி செய்துகொண்டு விஸர்ஜன காலத்தில் சரீரத்திலுள்ள பிணி நிலையானது நீங்க வேண்டு மென்றும் அப்புறப்பட வேண்டு மென்றும் மனதிலிருந்து கண்டிப்பாய் உத்தரவிட்டு உணர்ச்சியை உண்டாக்கவேண்டும். இப்படி அனுஷ்டித்துக் கொண்டே கைகளை உபயோகப்படுத்தித் தலை முதல் மெதுவாய் தடவிக் கொடுத்து தலை முதல் நோய்கொண்டிருக்கும் ஸ்தானம் வரையில் கொண்டு போய் முடிக்க

வேண்டும். இவ்வாறு கைகளால் தடவிக்கொண்டே உனக்கே யாவது அயலாருக்காவது சிகிச்சை செய்யும்போது கைகளிலிருந்து விரல்கள் நுனியால் வெளிப்பட்டு நீர்தாரைபோல் பிராண வஸ்து நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட விடத்திற்கு சௌக்கியம் செய்யப் பரவச் செல்வதாக உட்கண்களால் காண்பது போல் உரு வெளித் தோற்றம் உண்டாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு பிணியையும் தனித் தனியாக எடுத்துக்கொண்டு அதற்குத் தக்கபடி செய்ய வேண்டிய கிரமங்களை இதில் எழுத சாத்தியமில்லையாகையால் பொதுவான சில முறைகள் மாத்திரம் இங்கே சொல்லப்பட்டிருக்கிறன. சந் தர்ப்பத்துக்குத் தக்கபடி இந்தக் கிரமங்களை மாற்றி அனுஷ்டித் தால் அதனால் உண்டாகும் பலனும் ஆரோக்கியமும் ஆச்சரியப்படக் கூடியதாயிருக்கும். சில யோகிகள் ஒழுங்கு பிராணாயாமத்தை அனுஷ்டித்துக்கொண்டு இரண்டு கைகளையும் பாதிக்கப்பட்டவிடத் தில் வைத்து அதே காலத்தில் பாதிக்கப்பட்டவிடத்திலுள்ள பிணி நிலையை நீக்கி வீர்யத்தை அனுப்பி பலப்படுத்தும்பொருட்டு பீச் சாங்குழல் செய்கைபோல் பிராண வஸ்துவை அவ்விடத்துக்கு வேகமாய் செலுத்துவதாக மனோபாவம் செய்கிறார்கள். இவ்வாறு மனோபாவ நிலைமையில் சலிக்காமல் உறுதியாய் நின்று மனதை ஏகாக்ரதை செய்து வந்தால் எப்படி சுத்த ஜலத்தை வேகமாய்ப் பாய்ச்சி ஓடச் செய்தால் அவ்விடத்திலுள்ள அழுக்கும் அசுத்தமு முள்ள நீர் வெளியில் ஓடி விடுமோ அது போலவே பிணி நிலையும் நீங்கி ஆரோக்கியம் நிச்சயமாய் உண்டாகும்.

சுவாசத்தை ஆகர்ஷிக்கும்போது பீச்சாங்குழலில் உபயோகிப் பது போல் நினைத்துக்கொள்ளும் மனோபாவமானது மிகவும் பொரு த்தமான உபமானமாயிருப்பதினால் வெகு சிரேஷ்டமாவதுடன் விசேஷ பிரயோஜனத்தையும் தருவதை யோகிகள் அறிந்திருக் கிறார்கள். சிலர் இந்த சிகிச்சையைச் செய்யும்போது கையை உப யோகிப்பதற்குபதிலாக வேப்பங்கோத்து, பிரம்பு, கைகுட்டை விபூதி முதலிய உபகரணங்களையும் உபயோகித்து வருகிறார்கள்.

## அயலாருக்கு சிகிச்சை செய்ய உதவும் பிராணாயாமக்கிரமம்.

17. பிராண சக்தியைக்கொண்டு பிணியை சிகிச்சைசெய்யும் மந்திர சிகிச்சை விஷயமாக இப்புஸ்தகத்தில் விரிவாய் எழுதமுடி யாது. மேலும் இவ்விடத்துக்கு முக்கியமானதுமல்ல. ஆனால் அய லாருடைய பிணிகளை நீக்கும் விஷயத்தில் உபகாரம் செய்யும்பொரு

ட்டுச்சில சுலபமான ரஹஸ்ய விஷயங்களை இங்கே தெரிவிக்கவிரும்பு கிறோம். இதைக்கொண்டு பொது ஜனங்களுக்கு விசேஷ நன்மை செய்யலாகும். சரியானவிவேகம், ஒழுங்கு பிராணயாம அனுஷ்டானம் இவை இரண்டினாலும் விசேஷ பிராண சக்தியை ஆகர்ஷிக்கக் கூடுமென்பதையும், அபலாருடைய பிணி நிலையை நீக்கி ஆரோக் கியத்தைக்கொடுத்து துர்ப்பலமடைந்திருக்கும் உறுப்புகளை பலப் படுத்துவதற்கு அவருடைய சரீரத்தில் இந்த பிராண வஸ்துவை பிரவேசிப்பித்துப் பயன்கொடுக்கும்படி அனுப்பக்கூடுமென்பதையும் ஞாபகத்தில் வைக்கவேண்டும். முதலில் நீங்கள் விரும்பிய விஷயத் தில் உங்களுக்கு வியக்தமாக மனோபாவம் உண்டாகவேண்டும். வியக்த மனோபாவமும் ஏகாக்ரதையும் இருந்தால் தான் பிணியாளி யின் சரீரத்தில் உமது கைவிரல் நுனிகளிலிருந்து பிராணவஸ்து நீர்த்தாரைபோல் ஒழுகுவதை உணரலாகும். நிலையாயும் தெளிவா யும் மனோபாவமில்லாதபோது உங்கள் கைவிரல் நுனிகளிலிருந்து பிணியாளி சரீரத்தில் பிராண வஸ்து ஓடிப்பரவுவதை உணரமுடி யாது. ஆரம்பத்தில் ஸ்வரகதி (ஒழுங்கு) ஸ்தாபிதமாகும் பரியந் தம் சிலதடவை ஒழுங்கு பிராணயாமத்தை அனுஷ்டானம் செய்ய வேண்டும். அந்நிலையிலிருந்துகொண்டே பிணியாளியின் நோய் கொண்ட விடத்தில் கைகளை மெதுவாய் வைத்து மேலே சொல்லிய பீச்சாங்குழல் உபமானப் பிரகாரம் அசௌக்கியம் நீங்கும்வரையில் மனோபாவம் உறுதியாய் நடைபெறச்செய்து பிணியினால் தொந்திரவு படுகிற பிரதேசத்தை உனது பிராண வஸ்துவினால் நிறைக்கவேண் டும். அடிக்கடி கைகளை உயர்த்திப் பிணியை வீசி எறிவதுபோல கைகளையும் விரல்களையும் உதறவேண்டும். இம்மாதிரியாகவே இரண்டு மூன்று தரம்செய்து சிகிச்சை முடிவில் கையைக் கழுவுவது நல்லது. கைகழுவாவிட்டால் பிணியாளியின் பிணி ஒருவேளை உமது சரீரத்தில் ஆரோபிதமாகவும்கூடும். சிகிச்சை முடிந்த வுடன் அனேக தரம் சுத்தி பிராணயாமம் செய்யவேண்டும். சிகித் ஸாகாலத்தில் பிராணவஸ்து உமது கைவிரலிலிருந்து ஒரே தாரை யாய் பிணியாளியின் சரீரத்தில் விழுவதாகவும் பிணியாளிக்கும் உமது பிராண வஸ்துவின் களஞ்சியத்துக்கும் உம்மை ஒரு ஸாதன மான இடைப்பிரதேசமாகவும் மனோபாவம் நிலையாயிருக்கும்படி எண்ணவேண்டும். அதாவது அச்சக்தி உமது மூலமாகப் பிணி யாளிக்குப் போய்ச்சேருவதாக எண்ணவேண்டும். உமது கைகளை வேகமாய் வேலை செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. மத்தியக்கருவி யாயும் நீர்ப்பாய்ச்சலுக்கு வாய்க்கால் போலவும் மாத்திரமிருந்தால் பிராணன் தாராளமாய் தொந்தரவு ப்ரதேசம் போய்ச்சேரும்.

ஆனால் சிகித்ஸா காலத்தில் ஒழுங்கு பிராணுயாமம் மாத்திரம் இடைவிடாது அனுஷ்டித்துவரவேண்டும். இச்செய்கை தான் பிராணவஸ்து தாராளமாய் தொந்திரவு ப்ரதேசம் போய்ச்சேர உதவுகிறது. சர்மத்தின்பேரிலேயே கைகளை வைக்கலாம், சாத்தியமில்லாதபோது பிணியாளி அணிந்திருக்கும் உடைகள் மேலும் கைகளை வைத்து சிகிச்சைக்கிரமத்தைச் செய்யலாம். விரல் நுனிகளால் நோயுற்ற ஸ்தானத்தைத் தட்டித் தடவி சிகிச்சை முறையை அடிக்கடி மாற்றவேண்டும். ஆனால் சாந்தமாயும் மெதுவாயும் தடவிக்கொடுக்கவேண்டும். இது பிணியாளிகளுக்கு அதிசாந்தமாயிருக்கும். நாள்பட்ட பிணியாயிருந்தால் உமது மனோ நிலைமையையும், கண்டிப்பான விருப்பத்தையும் ஸ்திரப்படுத்திக் கொள்ளும் பொருட்டு "ஓடிப்போ, ஓடிப்போ", அல்லது "உறுதியாயிரு, உறுதியாயிரு" என்பன போன்ற வார்த்தைகளை சந்தர்ப்பத்துக்குத் தக்கபடி உபயோகித்து வந்தால் உதவியாயிருக்கும். இப்பதங்கள் பிராண வஸ்துவைப் பிணியுள்ளவிடம் போகச்செய்யவும் விவேகத்தின் தொழிலுக்கும் அதிக அனுகூலமாகிறது. இச்சிகிச்சையை அடிக்கடி மாற்றுவதுடன் உமது புத்தி சாமர்த்தியத்தையும் கல்பனு சக்தியையும் உபயோகித்து வரவேண்டும். யாம் பொதுக் கோட்பாட்டைத் தெரிவித்தோம். இந்த மாதிரியாக நூறுவிதமான புது திட்டங்களை ஏற்படுத்திக்கொண்டு அவரவர் யுக்திப்படிக்கும் யோசனைப்படிக்கும் சிகிச்சைக்கிரமத்தை நடத்திவரலாம். மேலே சொன்னவை சுலபமான கிரமம். இதை ஜாக்ரதையாய்க் கற்று அனுஷ்டித்தால் அதிக வருத்தமான மேனுட்டு மின்சாரசக்தி சிகிச்சையைவிட அதிப்ரயோஜனத்தை யடையலாம். மேனுட்டார்களும் பிராண வஸ்துவை உபயோகித்து வருகிறார்கள். ஆனால் அதையறியாமல் மின்சாரசக்தியென வழங்குகிறார்கள். மேனுட்டார்கள் அந்த சிகிச்சை கிரமத்தோடு ஒழுங்கு பிராணுயாம திட்டத்தையும் சேர்த்து அனுஷ்டித்தால் இன்னும் அதிகமான ப்ரயோஜனத்தை வெகு சீக்ரத்தில் அடையலாம்.

## அப்ரத்தியக்ஷத்திலுள்ள பிணியாளிகளுக்கு சிகிச்சை செய்யும் முறை.

18. இச்சிகிச்சை கிரமத்தில் சிகிச்சைப் பெற இஷ்டப்பட்டவர்களுக்குப்போய்ச் சேரும்படி பிராண கவசமிட்ட எண்ணங்கள் வெளியில் அனுப்பப்படுகின்றன. இந்த ரீதியில் வெகு தூரத்திலும் தேசாந்தரத்திலும் இருப்பவர்களுக்கும் சிகிச்சை வேலை நடத்தப்

படுகிறது. மேற்குக் கண்டத்தாருக் குக்கொஞ்சகாலமாய்ப்புதுமுறை யென்று அதிக அதிசயமுண்டாக்கக்கூடியதான தூரசிகிச்சையின் இரகசியம் இதுவே. சிகித்ஸகனால் பிணியாளியை நோக்கி அனுப் பப்படும் பிராணகவசமிட்ட எண்ணங்கள் எவ்வித தடைகளையும் லக்ஷியம் செய்யாமல் அத்தடைகளுக்குள் ஊடுருவிப் புகுந்து அவை களைத் தாண்டி குறிப்பிட்டவனுடைய மனோயந்திரத்திலும் அதன் மூலமாய் அவனுடைய சரீரத்திலும் மின்னல் சக்தியைப்போல அதி வேகமாய்ச் சென்று பரிணமிக்கிறது. நமது கண்களுக்குப் புலப்படுவ தில்லையானாலும் (மார்கோனி அலைகளென்று சொல்லப்பட்ட கம்பி யில்லாத்தந்திகளின் சக்தியைப்போல்) மலை முதலிய எவ்வித தடை களையும் லக்ஷியம் செய்யாமல் அவைகளுக்குள் ஊடுருவிப்பாய்ந்து சிகித்ஸகனுடைய மனோசக்திக்கு ஒத்த லக்ஷியமாயிருக்கிற பிணி யாளியிடம் போய்ச்சேருகிறது. (தற்காலத்தில் கம்பியில்லாத்தந்தி மூலமாய் எப்படி சமாசாரம் வந்து சேருகின்றனவோ அதேவித மாய் பிணியாளிகளிடம் இந்த பிராணசக்தி போய்ச்சேருகிறது). தூரத்திலிருப்பவர்களுக்கு சிகிச்சை செய்யும் விஷயத்தில் அவர்கள் உமது முன்பாக இருப்பதுபோலவே பிரத்தியக்ஷித்து மனோபாவம் செய்யவேண்டும். அவ்விதமாக உமது மனதில் ப்ரத்யக்ஷமாய் இருப்பது போலவே திடப்படுத்தி நேரில் இருந்தால் எப்படி கண் ணால் பார்ப்பீரோ அப்படியே மனக்கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டு இந்த சிகிச்சைக்கிரமத்தை நடத்தினால் அவன் உமது சமீபத்தி லிருப்பதை நன்றாய் உணர்வீர். மனோபாவனை ஸ்தாபிதமாகிப் பிணி யாளி உமது முன்பாக இருப்பதை மனக்கண்ணால் பார்த்தவுடன் அந்த பிணியாளியை நோக்கி அடியில் குறித்தபடி "நான் இதோ உனக்குப் பிணி நீக்கி சௌக்யம் கொடுக்க அதிக வீர்யசக்தியை அனுப்பிவருகிறேன்" என்று உமது மனதிலேயே ஏகாக்ரதையுடன் பேசவேண்டும். ஒழுங்கு பிராணாயாம விஸர்ஜனகாலத்தில் இந்த பிராணசக்தி உம்மை விட்டு வெளிக்கிளம்பித் தடைகளை யெல்லாம் தாண்டிப் பிணியாளியை சௌக்யம் செய்வதாகவும் மனோபாவம் செய்ய வேண்டும். பிணியாளியோடு பிராணசக்தி அனுப்பும் காலத் தைப்பற்றிய ஒப்பந்தம் இல்லாவிட்டாலும் பாதகமில்லை. பெற்றுக் கொள்பவனுடைய விருப்பமும் இச்சையும் நம்பிக்கையும் நீர் அனுப்பும் ப்ராணனை எப்பொழுதும் பெற்றுக்கொள்ள அவனது மனயந்திரத்தை சித்தமாய் வைக்க உபயோகமாகிறது. இப்படிக் கின்றி ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தை இருவரும் ஏற்பாடு செய்து கொண்டால் அதற்குத்தக்கபடி அந்த சமயத்தில் அப்பிணியாளி

செய்யவேண்டியது என்னவென்றால்:—நன்றாய் படுத்துக்கொண்டு நரம்புகளைத்தளர்த்தி விராமநிலையிலிருந்து கொண்டு ப்ராணவஸ்துவின் ப்ரயோகத்தை எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருப்பது நலம். இதுவே மேனாட்டாருடைய அப்ரத்யக்ஷமான பிணியாளியை சிகித்ஸித்தலென்னும் முறையாகும். இதைச்செய்யக் கற்றுக்கொள்பவர்களுக்கு வெகு நாள் பழக்கம்வேண்டியதில்லை; கொஞ்சநாள் பழக்கத்திலேயே சாதகமுண்டாகக்கூடும்.

## எண்ணங்களை அனுப்பும் ப்ராணாயாமக்ரமம்.

19. மேலேசொன்ன தூரசிகித்ஸா கிரமத்திலே சாதாரண எண்ணங்களையும் வெளியில் அனுப்பலாம். இப்படி அனுப்பப்படும் எண்ணங்களின் வீர்யத்தையும் காரியத்தையும் அயலாரிடத்திலுண்டாகும் செய்கைகளினாலும் பலன்களினாலும் அறியலாம். ஆனால் சதாகாலமும் நல்ல எண்ண முடையவர்களை வெளியிலிருந்து வரும் கெட்ட எண்ணங்கள் ஒருபோழுதும் கெடுதி செய்யாது. கெட்ட எண்ணங்களுக்கு எப்பொழுதும் நல்ல எண்ணங்கள் வைரியாகும். அப்படியே நல்ல எண்ணங்களுக்குக் கெட்ட எண்ணங்கள் விரோதியாகும். நல்ல எண்ணங்கள் தனமென்றும் கெட்ட எண்ணங்கள் ருணமென்றும் சொல்லலாம். இதே ரீதியில் பிராண கவச சக்தியைக் கொடுத்து எண்ணங்களை வெளியில் அனுப்பி அயலார் மேல் மனோபாவத்தை ஆரோபித்து அவர்களை வசீகரித்து அவர்களுடைய ஊற்றத்தையும் கவனத்தையும் கவர்ந்து நமது விருப்பத்தின் பிரகாரம் அவர்களை நடக்கும்படி செய்யலாம். அயலாருடைய நேசத்தையும் அனுதாபத்தையும் பெற விரும்பினால் அவரிடம் அதே விதமான நேசமும் அனுதாபமும் உமக்கு இருப்பதுடன் ஹ்ருதய சுத்தியும் இருந்தால் உமது எண்ணங்களை அனுப்பி அவரை சுவாதீனப்படுத்த சாத்தியமாகும். ஆனால் ஒருவரைக் கெடுக்க எண்ணங்கொண்டாவது அல்லது கெட்ட பிரயோஜனத்துக்காகவாவது ஸ்வபிரயோஜனத்துக்காகவாவது உமது எண்ணங்களை மனோசக்தியுடன் பரிணமிக்கச் செய்வது சரியல்ல. அப்படி செய்யும் பக்ஷத்தில் அவைகள் போகிற விடத்தில் ஒரு கெடுதியும் செய்யாமல், பிரயோகித்தவர் மேலே திரும்பி இரண்டுமடங்கு வீர்யமடைந்து "காளமா முநி உண்டாக்கிய பூதங்கள் திரும்பி வந்து அவரையும் அவர் புத்திரர்களையும் நாசஞ் செய்ததுபோல்" பிரயோகித்தவரையே பாதிக்கின்றன. மனோ சக்திகளை நல்ல வழியில் உபயோகிக்கும்போது நன்மையை யாவருக்கும் அளிக்கின்றன. ஆகையால் இவ்வாறான கெட்ட சக்திப்பிரயோக மென்

கிற சூன்ய வித்தைகளில் அகப்பட்டுக் கொள்ளாமல் ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். அவைகள் பீரங்கி மருந்துடனும் விஷப் பாம்புடனும் சஹவாசம் செய்வதுபோல் மிகவும் ஆபத்தான செய்கை. ஆகையால் அவைகளை பிரயோகிக்கிறவன் கட்டாயம் அவைகளால் நாசமடைகிருன். "கெடுவான் கேடு நினைப்பான்" என்பது பழமொழி. மேலும் அசுத்த எண்ண முடையவர்கள் மனோ வசீகரண சக்திகளை விசேஷமாக அடைவதில்லை. ஹ்ருதய சுத்தமும், ஸாது மனமும் இருந்தால் இவைகள் அக்கிரமமான மனோ சக்திகளை பிரவேசிக்க வொட்டாமல் தடுத்துவிட பலமான வஜ்ர கவசமாகும். சதாகாலமும் சமஸ்த ஜீவப்பிராணிகளுக்கும் நன்மையைக் கோரிக்கொண்டிருப்பவனுக்கு ஒருகாலும் கெடுதியுண்டாகாது. "ஸர்வேஜநாஸ்ஸுகிநோ பவந்து" என்பதே நல்லோர்கள் விருப்பம், "நாடெங்கும் வாழக்கேடொன்று மில்லை—"

## கவசம் செய்துகொள்ளும் பிராணுயாமக்ரமம்.

20. இழிவான எண்ணமுடையவர்கள் சமீபம் போக நேர்ந்து அவர்கள் எண்ணம் உம்மை பாதிப்பதாக உணர நேர்ந்தால் அப்பொழுது உடனே ஒழுங்கு பிராணுயாம அனுஷ்டானத்தைச் சில தடவை அனுஷ்டித்து ஸ்வரக்கிரம மடைந்து அதிக பிராண வஸ்துவை ஆகர்ஷணம் செய்து அதைக்கொண்டு உம்மைச் சுற்றிலும் சக்ராகாரமாய் சூரியவடிவம் போன்ற மனோபாவ கவசம் செய்து போர்த்துக்கொண்டு மனோ நிலையை ஏகாக்ரதை செய்து கொண்டால் அது அவர்களுடைய கெட்ட எண்ணத்தி லிருந்து உம்மை விடுவித்து ரக்ஷிக்கிறது.

## ஸ்வசக்தி அபிவிர்த்தி பிராணுயாமக்ரமம்.

21. சரீரசக்தி குறைந்திருப்பதாக உணர்ச்சியுண்டாகி அதைப் பூர்த்தியாய் மறுபடியும் சேகரித்துக்கொள்ள விரும்பினல், கால்களையும் கைவிரல்களையும் ஒன்மேலொன்று எப்படி சௌகரியமாகிறதோ அப்படி பூட்டினுற்போல் சேர்த்துக் கொண்டு ஸ்வாசக்கிரமமாக ஒழுங்கு பிராணுயாமக்கிரமத்தை அனுஷ்டித்தால் உடனே பிராணசக்தி உமக்குள் வளருவதுபோல் இருப்பதை நன்ருய் உணரலாம். இப்படி செய்வதினல் இந்த பிராணசக்தி வெளியில் போகாமல் சரீரத்திலேயே சுழன்று மேன்மேலும் விருத்தியாவதற்கு இடமும் உண்டாகின்றது.

## அயலாருக்கு வீர்யமனுப்பும் பிராணயாமக்ரமம்.

22. உமது சினேகிதர் வீர்யக்குறைவு அடைந்திருக்கும் போது அதை நிவர்த்திசெய்ய நீர் விரும்பினால் உமது கால்விரல் அவருடைய விரலில் படும்படியாகவும் அவரது கையும் உமது கையி லிருக்கும்படியாகவும் அவர்முன் உட்கார்ந்துகொண்டு இரண்டு பேரும் ஒழுங்குபிராணயாம அனுஷ்டானம் செய்யவேண்டும். அதேகாலத்தில் நீர் அவர் சரீரத்திலுள்ளே பிராண வஸ்துவை அனுப்புவதாகவும் அவரும் பிராணவஸ்துவை கிரஹிப்பதாகவும் கருதவேண்டும். சக்தி குறைவாயிருப்பவர்கள் தாங்கள் யாருடன் இவ்வாறு சக்தி பூர்த்திக்கு முயற்சி செய்கிறார்களோ அவர்கள் ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். ஏனெனில் பிராணவஸ்து தன்னிடம் வரும்போது அப்படி அனுப்புகிறவர்களுடைய எண் ணத்தையும் அது அடைந்துவருகிறபடியால் வசீகரண சக்தியைக் கொண்டதாயிருக்கும். கெட்ட எண்ணமுடையவர்கள் எண் ணத்தை அப்பிராணவஸ்து அடைந்திருந்தால் அது அவ்வித கெட்ட குணத்தையே அபிவிருத்திசெய்யும். பெற்றுக்கொள் பவர் உடனே அவரது சம்பந்தத்தைவிட்டு மேலே சொன்ன படி தனது கை கால்களைச் சம்பந்திக்கச்செய்து ஒழுங்குப்ராண யாம அனுஷ்டானம் செய்து ஷை கஷ்டத்தை நிவர்த்திசெய்து கொள்ளக்கூடும். கடைசியில் சுத்திப்ராணயாமம் செய்யவேண்டும்.

## ஜலத்துக்கு வீர்யமனுப்பும் ப்ரணயாமக்கிரமம்.

23. ஒழுங்கு ப்ராணயாமக்கிரமத்தால் ஜலம் வீர்யப்படுத்தப் படுகின்றது. ஒரு பஞ்ச பாத்திர ஜலத்தை இடக்கையில் ஏந்தி வலக்கை விரல்களை ஒன்று சேர்த்து அந்த தண்ணீரில் விரல்களை விட்டு ப்ராணனை கலக்குவதுபோல் மனதில் பாவித்து கலக்கும் செய்கையைச்செய்யவேண்டும். அதேகாலத்தில் ஒழுங்கு பராண யாம அனுஷ்டானமும் செய்துகொண்டு அந்த ஜலத்துக்கு வீர்ய மனுப்புவதாக எண்ண வேண்டும். இவ்வித வீர்யப்படுத்தப்பட்ட ஜலம் பிணியாளியின் துர்ப்பலத்தை நீக்கி அவனுக்கு வலிவைக் கொடுக்கிறது. ஜலத்துக்கு வீர்யமனுப்பும்போது அது பிணியா ளியின் அஸ்வபாவ நிலையைநீக்குமென்னும் கருத்துடன்கூட அனுஷ் டிக்க வேண்டும். முன்னே சொன்னமாதிரி இதிலும் ஒருவிதமான அபாயமுமுண்டு.

## மனோகுணங்களை அபிவிருத்தி செய்யும் பிராணயாமக்கிரமம்.

24. விவேகத்தால் சரீரம் வசீகரணமடைந்து எப்படி அபிவிருத்தி செய்யப்படுகிறதோ அதே மாதிரி மனதும் வசீகரித்துப் பழக்கப்பட்டு அபிவிருத்தி செய்யப்படுகிறது. இந்த மார்க்கத்தை மேனாட்டார்கள் மனோதத்துவ சாஸ்திரமென்று பெயர் கொடுத்து அப்யஸித்து வருகிறார்கள். இஃது நமது நாட்டு யோகிகள் வெகு காலத்திற்குமுன்னமே கண்டறிந்திருக்கும் உண்மைகளிலொன்று. இவ்வித அப்பியாஸத்தில் விவேகத்தின் திறமைக்குத் தக்கபடி பலனுண்டாகிறது. ஒழுங்கு ப்ராணயாம அனுஷ்டானம் இத்துடன் சேர்ந்தால் விசேஷ பலனுண்டாகிறது. ஒழுங்கு ப்ராணயாமம் அனுஷ்டிக்கும்போது நாம் அடைய உத்தேசிக்கும் குணங்களினுடைய மனோபாவம் அல்லது ரூபம் வ்யக்தமாக மனதிற்குள் முன்னே நிற்க வேண்டும். சாந்தி, தன்னடக்கம் முதலியன நாம் அடைய வேண்டிய நல்ல குணங்கள். அதிக வீர்யம் முதலியவைகள் இவைகளின் கிரமத்தில் அடைபப்ப்படுகின்றன. கெட்ட குணங்களை அப்புறப்படுத்த வேண்டுமானால் அவைகளுக்கு எதிர்த்தட்டாயிருக்கிற நல்ல எண்ணங்களை ஆகர்ஷித்து மனதில் நிரப்புவதால் கெட்ட எண்ணங்கள் மனதைவிட்டுத் தாமாகவே சொல்லாமல் ஓடி ஒளிக்கின்றன. எல்லாவிதமான மனோ அப்பியாஸம், மந்திரசிகித்ஸை முதலியவைகளை ஒழுங்கு ப்ராணயாமத்தோடு அனுஷ்டிக்க வேண்டும். இதனடியில் குறித்திருப்பவைகள் விரும்பும் குணங்களைக் கவர்ந்து அபிவிருத்தி செய்ய நல்ல திட்டம்.

சாந்தமான நிலையில் சரியாய் உட்கார்ந்து கொண்டாவது நின்று கொண்டாவது நீர் அபிவிருத்திசெய்ய விரும்புகிற நல்ல குணங்களை வியக்தமாய் மனோபாவம் செய்ய வேண்டும். அவைகளை அடைந்து உம்மிடத்தில் ஸ்தாபித்துவிட்டதாகவும் எண்ண வேண்டும். அதே ஸ்திரபாவத்தோடு ஒழுங்கு ப்ராணயாமம் செய்ய வேண்டும். அந்த எண்ணத்தை விடாமல் எப்போதும் உமது மனதிலேயே அதை வைத்திருப்பதோடு சாத்தியமான வரையில் அதன்படி அனுஷ்டித்து வர வேண்டும். அப்பொழுது நாளுக்கு நாள் அந்த குணங்கள் அபிவிருத்தியடைந்து வருவதைக் காணக்கூடும். ஒழுங்கு பிராணயாம அனுஷ்டானம் மேல்படி எண்ணத்துடனே அதேவிதமான இதர எண்ணங்களை

யும் சேர்த்து அபிவிருத்தியை யுண்டாக்குவதற்கு உபயோகமாகிறது. மேனாட்டு மனோ தத்துவ சாஸ்திர அனுஷ்டானம் செய்பவர்களுக்கு இந்த ஒழுங்கு ப்ராணாயாமக்கிரமம் நல்ல உதவியாகும்.

## சரீரகுணங்களை அபிவிருத்தி செய்யும் ப்ராணாயாமக்ரமம்.

25. மனோகுணங்களை அடைவதற்கு உபயோகப்படும்படியான மேலே சொல்லிய முறைகளினாலே சரீர சம்பந்தமான நல்ல குணங்களையும் அடையக்கூடியதாகிறது. இதனால் குள்ளமான மனிதன் உயரமாய் விடுவான் என்றாவது துண்டிக்கப்பட்ட கை கால்கள் புதுப்பிக்கப்படும் என்றாவது இவைபோன்ற இதர ஜால வித்தைகளைச் செய்யக்கூடுமென்றாவது நாம் சொல்வதாகக் கொள்ளக்கூடாது. ப்ரஸன்ன முகம், தைரியம் முதலியவைகளைப்போன்ற சரீரத்தில் வெளிப்படையாகத் தோன்றும் சாயல்களை விவேக பலத்தால் ஒழுங்கு ப்ராணாயாமக்கிரமத்தில் அபிவிருத்தி செய்து கொள்ளக்கூடியதாகிறது என்பதுதான் நமது எண்ணம். மனிதனின் எண்ணப்படியே அவனது நடை, உடை, பாவனைகளும், பார்வை தோற்றம் முதலியவைகளும் இருக்கின்றன. ஆகையால் புத்தி பக்குவப்பட்டு விர்த்தி அடைந்தால் அந்த சாமர்த்தியத்தைப் போலவே முகக்குறிகள் சாமுத்திரிகா லக்ஷணங்களெல்லாம் சரியாய் அமைந்துவரும். உமது சரீரத்தில் எந்த பாகத்தையாவது அதிக வீர்யமனுப்பி நல்ல மாதிரியாகச் செய்யவிரும்பினால் ஒழுங்கு ப்ராணாயாமத்தை யனுஷ்டித்து அந்த இடத்திற்கு பிராணவஸ்துவாகிய நரம்பு சக்தியை அனுப்புவதாக மனோபாவம் செய்யவேண்டும். சரீரத்தின் எந்த பாகத்தையும் அபிவிருத்தி செய்ய இதே திட்டத்தை அனுசரிக்கலாம். மேனாட்டார்களில் சிலர் இதில் சில மாறுதல் செய்து உபயோகித்து வருகிறார்கள். இதையே (Thought cure) மனோபாவ சிகித்ஸை என்று அவர்கள் இக்காலத்தில் விளம்பரப்படுத்திவருகிறார்கள். நாம் இதுவரையில் மேலே சொல்லி வந்த விஷயங்களை கவனித்துப்பார்த்தால் இந்த (Thought cure) மனோபாவ சிகித்ஸையைப்பற்றி யோகிகள் அனுஷ்டித்து வருகிற முறை எவ்வளவு அனுபவ சித்தமானதென்று நன்றாய் விளங்கும்.

## மனோவிகாரங்களை அடக்கும் ப்ராணாயாமக்ரமம்.

26. விரும்பத்தகாத குணங்களாகிய பயம், கவலை, மனக்குழப்பம், பகை, கோபம், பொறாமை, க்ஷாத்ரம், துக்கம், குரோதம், அஹங்காரம் முதலிய மனோவிகாரங்களை விவேகத்தின் முதிர்ச்சி

யினால் அடக்கி வசப்படுத்தக்கூடுமாகையால் உங்களுக்கு அவைகளை அடக்க இச்சையிருந்தால் விவேகத்தை உபயோகப்படுத்துவதுடன் ஒழுங்கு ப்ராணாயாமக்கிரமத்தை அனுஷ்டித்தால் அவைகளை எளிதில் அடக்கி வழிப்படுத்தலாம். இவ்வாறு கெடுதியான மனோவிகாரத்தை அடக்கும் திட்டம் கீழே குறிக்கப்படுகிறது. இதைக் கற்பவர்களுக்கு அது வெகு உபயோகமாகும். தேர்ந்த யோகிகள் இப்படிப்பட்ட மனோவிகாரங்கள் ஆன்மாவின் பரிணாமங்களுக்குத்தடையென்பதை அறிந்து அவைகளை முன்னமேயே நீக்கி சாந்தியடைந்திருப்பதால் அவர்களுக்கு இந்தக்கிரமம் உபயோகமில்லை.

ஒழுங்குப்ராணாயாமத்தை அனுஷ்டித்துக்கொண்டு விசுத்த சக்ரத்தின் பேரிலேயே மனதை ஏகாக்ரதை செய்யவேண்டும். அதே காலத்தில் 'ஓடிப்போ' என்று மனக் கட்டளையையும் உறுதியாயும் கண்டிப்பாயும் அனுப்பவேண்டும். இவ்வாறு சொல்லிக்கொண்டே சுவாஸ விஸர்ஜனம் செய்யும்பொழுது அப்படிப்பட்ட மனோ விகாரங்கள் சரீரத்திலிருந்து ஓடுவதாகக் கண்ணெதிரில் நடப்பதுபோல் எண்ணவேண்டும். இவ்வாறு அனேகதரம் ஆவர்த்தி செய்தபின்பு சுத்திப்பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும். அப்பொழுது சாந்தியடைந்து தைரியமும் நன்மையும் உண்டாயிருப்பதை உடனே அறிவீர்கள். உதாசீனமாய் மனம் ஒன்றை நினைப்பதும் வாய் ஒன்றைக் கட்டளையிடுவதுமா யிருக்கக்கூடாது. அதில் விசேஷ சிரத்தை காட்டவேண்டும். சிரத்தையும் நம்பிக்கையுமே பலனைக் கொடுக்கிறது.

## ஜனன ஓஜஸ்ஸை வீர்யசக்தியாக மாற்றும் ப்ராணாயாமக்கிரமம்.

27. ஸ்த்ரீபுமான்கள் இருபாலர்களுடையவும் ஜனன வீர்ய சக்தி விஷயமாய் உபயோகம், துர்விநியோகம் இவைகளின் பலாபலன்களை யோகிகள் நன்றாய் அறிந்திருந்தபோதிலும் அவைகளை வெளியிடவில்லை. ஆனால் இந்த ரஹஸ்ய ஞானத்தில் ஒன்று இரண்டு அனுபவங்கள் மெதுவாய் ஊஹிக்கப்பட்டு வெளியானபடியால் அவைகளை மேனாட்டார்கள் அறிந்து அனுஷ்டானம்செய்து விசேஷ பலன்களை அடைந்து வருகிறார்கள். இந்த விஷயத்தில் சில ஸூசனைகள் தவிர வேறொன்றும் விவரிக்கப் போவதில்லை. ஆனால் இந்த ரஹஸ்ய விஷயமாகச் சில அனுஷ்டானக் கிரமங்களை

மட்டும் சுருங்கச்சொல்லலாமென்று நினைக்கிறோம். காமபோகங்களில் வியர்த்தமாய் செலவழிக்கும் இந்த ஓஜஸ்ஸை அவ்வித உபயோகத்தைத் தவிர்த்து சரீர அமைப்பு முழுவதிற்கும் உபயோகமாகும் வீர்ய சக்தியாக அதிக பயன்படுமாறு மாற்றக்கூடும். இந்த ஓஜஸ்ஸே உற்பத்தி சக்தியாய் இருப்பதோடு சரீரத்திற்கு உபயோகமான வீர்யசக்தியாக மாற்றப்பட்டால் சரீர அமைப்புகளுக்கு வேண்டிய பலமும் வீர்யமுமாகப் பரிணமித்துக் கீழ்ப் பிறப்பைவிட்டு மேல்பிறப்பை அடைய உபயோகமாகிறது. எல்லா தேசத்துச் சிறுவர்களும் இதன் உள் தத்துவங்களை அறிவார்களானால் பிற்காலத்தில் நேரக்கூடிய கொடுங் கஷ்டம் சுகமின்மை இவைகளிலிருந்து விடுபடுவதோடு சன்மார்க்க அபிவிருத்திகளையும் அடையக்கூடும்.

28. ஓஜஸ்ஸை மாற்றும்படியான இந்த அனுஷ்டானக் கிரமத்தை உடையவர்களுக்குத் தங்களிடமிருந்து நாலாபக்கமும் வீசும்படி விசேஷ வீர்யசக்தியும் சிரேஷ்ட வசீகரண சக்தியும் உடனே உண்டாகிறது. இதையே சரீர மின்சாரசக்தி அல்லது காந்த ஆகர்ஷண சக்தி என்று சொல்லுகிறார்கள். மற்றைப்படியும் இந்த ஓஜஸ்ஸை இதர வழிகளில் திருப்பி விசேஷபலன் அடையலாகும். ஸர்வ சக்தியானது தனது அதிபராக்கிரமமாகிய இந்த ஓஜஸ்ஸை வெகு சத்துள்ள வஸ்துவாகத்திரட்டி வம்சவிருத்தியின் உபயோகத்திற்காகவே சேகரித்து அதிக பெரியசக்தியை அதிகசிறிய விடத்தில் குவித்து வைத்திருக்கிறது. இது வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஸ்தானத்திற்கு யோகிகள் மூலாதாரம் என நாமம் வழங்குகிறார்கள். அதன் சக்திகளைக் காம போகங்களில் செலவழிப்பது போலவே மேல் விஷயங்களுக்கு ஆகர்ஷித்து உபயோகித்தால் விசேஷ நன்மையுண்டாகுமென்பதை அனேகர் அறிந்திருப்பதால் அதை விவரிக்காமல் அதன் உண்மைகளை மாத்திரம் குறித்தோம்.

29. இந்த ஓஜஸ்ஸை நல்லவழியில் மாற்றுவதற்கு யோகிகள் அனுஷ்டிக்கும் முறை வெகு சுலபமானது. அது ஒழுங்கு ப்ராணாயாமத்தோடு சேர்த்து சுலபமாய் அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. எந்தகாலத்திலும் அனுஷ்டிக்கக் கூடுமானாலும் இச்சை உண்டாகும் காலமே இதற்கு முக்கியமானகாலம். அந்தகாலத்தில் தான் இந்த ஓஜஸ்ஸு திரண்டு இதர சக்திகளாக மாறக்கூடிய நிலைமைக்கு வரக்கடவது. அனுஷ்டானக்கிரமத்தை கீழ் விவரிக்கிறோம்.

30. சம்போக எண்ணம், இதர மனோராஜ்யங்கள், முதலான கெட்ட எண்ணங்களை மனதிலிருந்து அறுதியாக நீக்குவதோடு

அந்த ஓஜஸ்ஸின் பேரிலேயே அசையாமல் ஸ்திரமாய் மனதை நாட்டவேண்டும். அப்பேர்க்கொத்த கெட்ட எண்ணங்கள் மனதில் உதித்தால் மனக்குழப்பம் அடையாமல் சரீரத்தையும் மனதையும் பலப்படுத்துவதற்கு நீர் உத்தேசிக்கும் சக்தியாகவே அதை நினைக்கவேண்டும். சாந்தமாய் உட்கார்ந்துகொண்டு அல்லது படுத்துக் கொண்டு விசுத்தஸ்தானத்திற்கு அதை ஆகர்ஷிக்கும் பிரகாரமாக எண்ணத்தை மனதில் உண்டாக்கி அதையே மனதில் இறுத்தவேண்டும். அந்தவிசுத்த ஸ்தானத்தில் அது வீர்ய சக்தியாக மாற்றப்பட்டு சேமிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு ச்வாஸ ஆகர்ஷணத்துடனும் அதை விசுத்த ஸ்தானத்திற்கு ஆகர்ஷிப்பதாக எண்ணவேண்டும். இதேகாலத்தில் ஒழுங்கு பிராணுயாமத்தை அனுஷ்டித்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு சுவாஸ ஆகர்ஷணத்துடனும் மூலாதாரத்திலிருந்து அந்த ஓஜஸ்ஸை விசுத்தஸ்தானத்திற்கு வரும்படி மனதினுல் கண்டிப்பாய் கட்டளையிடவேண்டும், ப்ராணுயாம ஒழுங்கு ஸ்தாபிதப்பட்டு மனோபாவனையும் வியக்தமாக இருக்குமானுல் அந்த ஓஜஸ்ஸு மேலுக்குக்கிளம்பி விசுத்தஸ்தானத்திற்கு வருவதோடு உம்மையும் ப்ரோத்ஸாஹப்படுத்தவுங் காணலாம். இந்த ஓஜஸ்ஸினுல் மனோசக்தியை அதிகப்படுத்திக் கொள்ள இச்சையுண்டானுல் இதே கிரமத்தில் அந்த ஓஜஸ்ஸு விசுத்த ஸ்தானத்தை விட்டு மூளை அல்லது ஸஹஸ்ரதளத்திற்குப் போகும்படியாக விவேகத்தின் கட்டளையும் மனோபாவனையும் வேண்டும்.

புத்தி வேலை அல்லது சரீர வேலைகள் செய்யும் ஸ்திரீபுமான்கள் தங்கள் சரீரத்தில் வேண்டிய இடங்களுக்கு இந்த சக்தியை சுவாஸ ஆகர்ஷணத்தோடு ஆகர்ஷித்து சுவாஸ விஸர்ஜனம் செய்யும் போது அதை அவ்விடங்களுக்கு அனுப்பலாகும். இந்தக் கிரமத்தில் தேவையான வரையில் அந்த இடங்களுக்கு அனுப்பப்பட்டுப் போக மிகுதி வீர்யம் விசுத்த ஸ்தானத்திலேயே சேமிக்கப்படுகிறது.

31. ஜனனத்ரவமே சரீரத்தின் மேல்பாகத்துக்குப் போவதாக யாம் சொல்வதாக நினைக்கக் கூடாது. ஆனுல் அதன் சாரமாகிய பிராணசக்தி ஆகாசரூபமாக விசுத்த ஸதானம் அடைவதாக மனதில் கொள்ளவேண்டும். அந்த ஓஜஸ்ஸை மூளைக்கு ஆகர்ஷிக்கும்போது தலையை முன்னுக்குக் கொஞ்சம் சாய்ப்பது இயற்கையாகும்.

## மூளை அல்லது ஸஹஸ்ரதளத்தை ப்ரோத்ஸாஹப் படுத்தும் ப்ராணுயாமக்ரமம்.

32. யோகிகள், தங்கள் புத்தி தெளிவடைவதற்கும் நன்முய் ஆலோசிப்பதற்கும் தங்கள் மூளையை சுறுசுறுப்பாக ப்ரோத்ஸாகப் படுத்தி வேலைசெய்விக்கக் கீழ்க்கண்ட க்ரமத்தை வெகு உபயோக முள்ளதாகக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். இத்திட்டம் மூளையையும் நரம்பு மண்டலத்தையும் தெளிந்து விகசிக்கச்செய்வதில் ஆச்சர்ய மான சக்தியை அடைந்திருக்கிறது. யுக்தி நுட்பமான வேலை செய்பவர்களுக்கு அந்தவேலையை வெகு திறமையாகச் செய்விக்கச் செய்யவும், அதிக வேலையால் கஷ்டப்பட்டு மூளையும் மனதும் களைப் படைந்திருக்கையில் அந்த களைப்பை நிவர்த்திசெய்து மனதிற்கு சாந்தியையும் சுத்தியையும் கொடுத்து பலப்படுத்தவும் இந்தக்ரமம் உபகாரம் செய்கிறது.

33. நேராக ஆஸனத்தில் உட்கார்ந்து முள்ளந்தண்டு வளை யாமல் நிமிர்ந்திருக்கும்படி நிறுத்தி, கண்கள் நேரே எதிரில் பார்த் திருக்க, கைகள் இரண்டையும் தொடையின் மேற்புறத்தில் வைத் துக்கொண்டு இதர ப்ராணுயாமக்ரமங்களில் ச்வாஸிப்பதுபோல் இரண்டு நாசி துவாரத்தினுலும் ச்வாஸியாமல், முதலில் இடது நாசித்துவாரத்தை கட்டை விரலால் அழுத்தி, வலது நாசித்து வாரத்தால் ஒழுங்கு ப்ராணுயாம அனுஷ்டானப்படி ச்வாஸ ஆகர்ஷ ணம் செய்யவேண்டும். பிறகு கட்டைவிரலை நீக்கி மற்ற விரலால் வலது நாசித்துவாரத்தை மூடிக்கொண்டு இடது நாசித்துவாரத் தினுல் விஸர்ஜனம் செய்யவேண்டும்—அதாவது ஒரு துவாரத் தினுல் ச்வாஸ ஆகர்ஷணம் செய்து ஆகர்ஷிக்கும் நாசித்துவாரத் தினுல் விஸர்ஜனம்செய்யாமல் மற்றொரு துவாரத்தினுல் விஸர்ஜனம் செய்யவேண்டும். இதே மாதிரி பலதடவைகள் ஆவர்த்திக்கவேண் டும். இது யோகிகள் வெகுமுக்கியமாய் அனுஷ்டித்து வருகிற ப்ராசீனக்ரமம். நாமும் இதை அனுஷ்டித்துப்பழகுவதும் மிகவும் ஆவசியமானது. அனுஷ்டானத்துக்கும் வெகு சிரேஷ்டமானது. மேனுட்டார்கள் நினைப்பதுபோல் மூக்கைப்பிடித்துக்கொண்டு உட் கார்ந்திருப்பதுதான் யோகிகளின் ப்ராணுயாமக்ரமமென்று நினைப் பது அறிவீனமேயாகும். மேனுட்டார்கள், யோகிகள் உட்கார்ந்து கொண்டு நாசித்துவாரத்தை மாற்றி மாற்றி ச்வாஸிக்கிறார்கள்— இதைத்தவிர அதில் யாதொரு விசேஷமுமில்லை யென்று நினைக் கிறார்கள்—அந்த யோகிகளின் மனேபாவமும் அந்தக்கரணமும்

எவ்வாறு வேலை செய்கின்றன வென்றும் என்னென்ன தோற்றங் கள் அவர்களுடைய மனதிலுண்டாகி நிலைநின்று ப்ராணவஸ்துவை ஆகர்ஷித்துச் சேமிக்கின்றன வென்றும் இவைமுதலான ரஹஸ்யங் களை மேலே பார்ப்பவர்கள் எப்படி அறிவார்கள். நாம் இது வரை யில் குறித்திருக்கும் விஷயங்கள், யோகிகளின் ப்ராணுயாம சாஸ் திரப் பெருமைகள். இவைகள் மேனாட்டாருடைய கண்களைத்திறக்கு மென்றும் அவர்களைப் பின்பற்றியிருக்கும் நம்மவர்களில் பலருடைய கெட்ட அபிப்பிராயங்களையும் மாற்று மேன்றும் நம்புகிறோம்.

## ப்ரபலமான யோகிகளின் மனச்சக்தி ப்ராணுயாமக்ரமம் அல்லது மனோநிஷ்டை; ஸமாதி.

34. யோகிகளுக்கு அதிகப்ரியமாய் அடிக்கடி அவர்களால் அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வரும் ஸமாதிக்ரமத்தை (நிஷ்டை) இனி விவ ரிக்கிறோம். இதை அனுஷ்டிக்குமுன் ஒழுங்கு ப்ராணுயாம திட் டமும் மனோபாவனையும் நன்ருய் கைவந்து தேர்ச்சியடைந்திருக் கவேண்டியது அவசியமாதலால் இதைக்கடைசியாகக் குறிக்கிறோம். தனது சரீரத்திலுள்ள எலும்புகளாலும் எவன் ப்ராணுயாமம் செய் கிருனே அவனே மேலான யோகிபுருஷன், எம்பெருமானுடைய பூர்ண கடாக்ஷம் பெற்றவன் என்கிற பழமொழியுண்டு. இந்த க்ரமம் சரீரத்தில் பூர்ணமாய் பிராணவஸ்துவை நிறைத்துவிடுகிறது. எலும்புகள், நரம்புத்தசைகள், நரம்புகள், சாலங்கள், நார்த்தசை கள், அணுக்கள், இமிகள், எல்லாவற்றையும் வீர்யப்படுத்துகிறது. உச்சிமுதல் உள்ளங்கால் வரையில் சரீரத்தை சுத்திசெய்கிறதும், புது சரீரம் கிடைத்ததுபோல் உணர்ச்சியைத்தருகிறதும் இதுவே. இந்த க்ரமத்தைப்பற்றிப் புகழ்ந்து பேச யாம் அதிகாரியல்லவாகை யால் அந்தக்ரமமே பேசிக்கொள்ளட்டும்.

1. சௌகரியமாய் எல்லா நரம்புத்தசைகளையும் தளர்த்திப் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. ஒழுங்கு ஸ்தாபிதமாகும் பரியந்தம் ஒழுங்கு ப்ராணுயாம அனுஷ்டானம் செய்ய வேண்டும்.

3. பிறகு ச்வாஸ ஆகர்ஷண காலத்தில் கால் எலும்புகளால் ப்ராணன் ஆகர்ஷிக்கப்பட்டு விஸர்ஜன காலத்தில் பல மாய் வெளித்தள்ளப்படுவதாகவும்; பிறகு கைகளின் எலும்புகள் மூலமாயும்; பிறகு தலையின் மண்டை ஓடு மூலமாயும்; பிறகு வயிறு, பிறகு ஜனனேந்திரியங்கள்;

பிறகு முள்ளந்தண்டின் மேலும் கீழும்; பிறகு ஒவ்வொரு சர்மதுவாரங்கள் இவைகள் மூலமாயும் ச்வாஸம் உள்ளே போய் வெளியில் வருவதாயும் மனோபாவனை செய்யவேண்டும். தவிர சரீரமுழுதும் ப்ராணனும் சைதன்யமும் பரவுவதாகவும் மனக்கண்ணினாலே ப்ரத்யக்ஷிக்கவேண்டும்.

4. பிறகு முன்மாதிரியான மனோபாவனையுடன் சரீரத்தின் ப்ராணாதாரமாகச் சொல்லப்பட்ட ஸப்த ஸ்தானங்களுக்கும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாக ப்ராண வஸ்துவைஅனுப்பவேண்டும். அதாவது:-

1. நெற்றி.
2. தலையின் பின்புறம்.
3. மூளையின் அடிப்பாகம்.
4. விசுத்த ஸ்தானம்.
5. முள்ளந்தண்டு அடிப்பாகம் அல்லது முதுகின் அடிப்பாகம்.
6. நாபி ப்ரதேசம்.
7. ஜனனேந்திரிய ஸ்தானம்.

தலைமுதல்கால் வரையில் பரப்புவதுபோல் ப்ராணவஸ்துவைப் பல தடவை மனோபாவனையால் ப்ரத்யக்ஷித்துப் பெருக்கி சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

5. சுத்திப்ராணாயாமம் செய்யவேண்டும். ப்ராணாயாமம் என்னும் வடசொல், ப்ராண வஸ்துவை அடக்குதல், அல்லது வசீகரித்துத் தனது இஷ்டப்படி உபயோகித்தல் என்னும் கருத்துள்ளது.

யோகிகளுக்கு ப்ராணவஸ்துவைவிட சிரேஷ்டமான வேறு இருவித ப்ராணாயாமக்ரமங்கள் இருக்கின்றன. அவைகள் ஆத்மஞானமும் ப்ரம்மஞான ஸாக்ஷாத்காரமும். அவைகளை யாம் சீக்கிரம் அச்சிட்டு வெளியிட உத்தேசித்திருக்கும் ராஜயோகத்தின் கீழ் விவரிப்போம்.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்."

## 22-வது பாடம்.

# விராம தர்மம்.

சரீர யோக சாஸ்திரத்தில் விராம தர்மம் அதிக முக்கியமான பாகமாகையால் யோகிகள் இதன் விஷயங்களை நன்றாயறிந்தும் அனுஷ்டித்தும் வருகிறார்கள். விராம தத்வஞானம் யாவருக்குமே இயற்கையாகவே உள்ளதாகையால் வேலையில்லாமல் எவ்வாறு ஓய்வு நிலையிலிருப்பது என்று ஒருவருக்கு போதிப்பது அனுவசியம் போலத்தோன்றும். குழந்தைகளும்கூட இத்தர்மத்தை இயற்கையிலேயே அநுஷ்டித்து வருகிறபடியால் இயற்கையாகவே யாவருக்கும் இந்த அறிவுள்ளதென்றே சொல்லவேண்டும். ஆனால் வயது முதிர்ந்து நாம் பெரியவர்களான பின்பு சிற்சில பழக்கங்களை உண்டாக்கிக்கொண்டு அவைகளுக்கு வசப்பட்டு நடந்துவருகிறபடியால் இயற்கையின் தர்மங்களை மறந்துவிட்டோமென்று ஏற்படுகிறது. ஆகையால் மேனாட்டாருடன் பழகி அவர்களுடைய ரீதியில் நடந்து வருகிற நம்மவர்களில் அனேகருக்கு இந்த விஷயமாய் யோக தத்துவங்களிலிருந்து சில கோட்பாடுகளையும் ஏற்பாடுகளையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகவே யிருக்கிறது.

2. விராம தர்மங்களில் முதல் தத்வத்தைக்கூட அறியாமலிருப்பதினால்தான் அநேகருக்கு நரம்பு சம்பந்தமான பிணிகளும் வாதப் பிணிகளு முண்டாகின்றனவென்று வைத்தியர்கள் அநேக நிதர்சனங்களைக் காட்டியிருக்கிறார்கள். ஆனைக்கால் போன்ற பல வித வாதப் பிணிகளும் விராமக்ரம மறியாத மூடத்தனத்தினாலே உண்டாகின்றன.

3. சாந்தியும் விராமக்ரமமும் ஒன்றே. வேலை செய்யாமல் சுருட்டி மடக்கிப் படுத்தல், சோம்பேறித்தனமாயிருத்தல் ஆகிய இவ்விதச் செய்கைகள் வேறே. விராமவழிக்கும் சோம்பேறித்தனத்திற்கும் வெகுதூரம். விராம தர்மங்களை அறிந்தவர்கள் விசேஷ சரீர வலிவுள்ளவர்களாகவும், வெகு சுறுசுறுப்புள்ளவர்களாகவு மிருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு செய்கைக்கும் தக்க அளவு, அதிகம் குறைவின்றித் தங்கநிறைபோல் வீர்யசக்தியை உபயோகித்து வருகிறார்கள்.

4. விராமக்ரமமென்பது நரம்புகளின் விச்ராந்தியே யாகையால் அதை நன்றாயறிய வேண்டுமானால் அதன் எதிர்மறையான

நரம்புத் தொழில்களைப்பற்றி முதல் முதல் சற்று விவரமாய் ஆலோசிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. நாம் ஒரு வேலையைச் செய்யும் பொருட்டு ஒரு நரம்புத்தசையை மடக்க இச்சிக்கும்போது, நமது மூளையிலிருந்தெழுகின்ற ஒருவித சலனசக்தியால் அவ்விடத்திற்குக் கொஞ்ச மதிகமாக ப்ராணசக்தியை அனுப்புகிறோம். அதனால் அந்த நரம்புத்தசை மடங்குகிறது. இயக்க நரம்புகள் (Motor nerves) வழியாக அந்த ப்ராணவஸ்து அந் நரம்புத்தசையை யடைந்து அதைச் சுருக்கவும் நாம் வேலைசெய்ய இச்சிக்கும் உறுப்பு அல்லது சரீரத்தின் பாகத்தின்மேல் அது பரிணமித்து அதை அசையும்படி செய்கிறது. உதாரணமாக நாம் எழுதுவதற்காக இறகு ஒன்றை எடுத்து மைக்கூட்டில் தோய்க்க வுண்டாகும் நமது இச்சா சக்தியே மூளையில் க்ரியா சக்தியாக மாறி வல்து புஜம், முன் கை, விரல்கள் முதலியவைகளில் உள்ள நரம்புத் தசைகளுக்கு ப்ராண சக்தியை வேண்டியவளவு அனுப்பி அந்த பாகங்களை வேலை செய்விக்கிறது. அதேவிதமாய் சரீரத்தில் ஞாபகத்துடனுயினும் மறதியாகவாயினும் நடக்கக்கூடிய எல்லா வேலைகளும் மிக்க ஒழுங்குடன் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. புத்திபூர்வமான வேலைகளில் புத்தியானது காரியமனமாகிய இயற்கையறிவுக்குச்சொல்ல அதை புணர்ந்தவுடன் அவ்வுத்தரவைப் பெற்றுக் கார்யமனம் குறிப்பிட்ட வேலையைச் செய்வதற்காக ப்ராணவஸ்துவை அந்த ஸ்தானத்திற்கு அனுப்புகிறது. அநிச்சா வேலைகளில் புத்தி சம்பந்தமில்லாமலே கார்யமனதே ஏவிக்கொண்டு வேலையை நடத்தி வைக்கிறது; அப்பொழுது புத்தியின் உத்தரவுகளை எதிர்பார்ப்பதில்லை. புத்தியறிந்து செய்தாலும் அல்லது அறியாமல் செய்தாலும் எல்லா வேலைகளிலும் ஓர் அளவு ப்ராணசக்தி செலவாகிறது. இவ்வாறு செலவாகும் ப்ராண வஸ்துவானது சரீரத்திலுள்ள ப்ராண சக்தியைவிட அதிகமாகவிருந்தால் அந்த மனிதன் துர்ப்பலத்தினுல் ஒய்வடைகிறுன். ஆனுல் ஒரு தனி நரம்புத்தசை அதிக வேலையினுல் களைப்படைந்து அசைவற்று நின்று விடுகிறதாகச்சொல்லுகிற அனுபவம் இதைவிட வேறுனது. பழக்கப்பட்டிராத வேலையைச் செய்வித்து அதற்காக அதிக ப்ராண வஸ்துவை அவ்விடத்தில் நெருக்கி அடைப்பதினுல் அந்த நரம்புத்தசை களைத்து ஓய்ந்து போகிறது.

5. நரம்புத்தசைகளுக்கு அனுப்பப்படும் ப்ராண சக்தியின் உதவியால் நடந்துவருகிற நரம்புத்தசைகளின் சலனத்தை மாத்திரம் இங்குச் சொன்னேம். இதைத்தவிர நமக்கும் தெரியாமலே

வேறுவிதமாக ப்ராண வஸ்து செலவழிந்து நீங்குவதால் சரீரம் களைப்படைவதை நாம் யோசிக்க வேண்டும். பெரிய நகரங்களில் வாஸஞ் செய்பவர்கள் தண்ணீர்க் குழாய்களைத் திறந்து தண்ணீரை உபயோகித்த பின் அவைகளைச் சரியாய் மூடாமல் ஜலத்தை நாள் முழுதும் கசியவிட்டு வீணுக்குவதுபோலவே, நமது சரீரத்திலும் நமது மூளை முதல் சரீரத்தின் எல்லாவமைப்புகளிலும் அதன் நரம் புத்தசைகளிலும் சதாகாலமும் ப்ராணசக்தி ஒழுகி வியர்த்தமடையும் படி நம்மில் அநேகர் செய்து வருகிறார்கள்.

6. மனது எதை நினைக்கிறதோ அதுவே கார்யமாகப் பரி ணமிக்கிறதென்கிற தத்வமானது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். மனது முன்பும், வாக்கும், செய்கையும், பின்புமாகவே நமது ஆயுள் முழுவதும் நடவடிக்கைகள் நடந்துவருகின்றன. நாம் ஒன்றைச் செய்ய விரும்பினுல் அந்த எண்ணத்தின் பலனுன காரியத்தைச் செய்வதற்கு வேண்டிய நரம்புத் தசையின் சலனம் முதல் முதல் உண்டாகிறது. ஆனால் சில சமயங்களில் அக்காரியத் தின் குணதோஷங்களை யறிந்து இதர எண்ணங்களால் இதை மாற்றவுங்கூடும். உதாரணமாக—நமக்குக் கோபமுண் டாகிக் கோபமூட்டியவரை நாம் உடனே அடிக்க விரும்புகிறோம். அப்படி அவரை அடிக்கவேண்டு மென்கிற எண்ணம் உண்டான தும் அதற்குத் தகுந்த காரியங்கள் உடனே நமது சரீரத்தில் தீவிர மாய் வேலைசெய்ய ஆரம்பமாகின்றன. ஆனால் அப்படி வேலை செய்ய நரம்புத்தசை அசைய ஆரம்பிக்குமுன்னமே வேறே எண்ணம் நல்லதாகத் தோன்றி அப்படி அடிப்பது அயுக்தமென்று அறிந்ததும் இந்த நல்ல எண்ணத்தினுல் முன்முயற்சியை உடனே யடக்கி நமது கைகளைத் திருப்பி மீட்டுக்கொள்ளுகிறோம். இச்செய்கைகளெல் லாம் ஒரு மாத்திரை காலத்திற்குள் நடக்கிறது. அடிப்பதற்கு ஒரு நரம்புத்தசையும் அதை வேண்டாமென்று தடுப்பதற்கு அதற்கு மாறான வேறொரு நரம்புத்தசையும் வேலை செய்கிறது. இந்த காரியங்களிரண்டும் அதிசீக்கிரத்தில் நடக்கிறபடியால் மனதிற்கு நரம்புத்தசையில் காரியம் நடந்ததாகவே உணர்ச்சி உண்டாகாது. ஆனாலும் ப்ராணவஸ்து செலவாகி வியர்த்தமாயிற்றென்றே சொல்ல வேண்டும்.

7. இவ்வாறு சரீரத்தில் நற்குணங்களும் கெட்ட குணங்களும் மாறுதலுண்டாகிச் சீர்திருத்தம் செய்ய எண்ணும் எண்ணங்கள் அடிக்கடி வேலை செய்யும்பொழுது அந்நரம்புத்தசைகளுக்கு அதிக ப்ராணசக்தியை அனுப்புகின்றன. அடக்கப்படாமலிருக்கும் எண்

ணங்களால் சதா காலமும், நரம்பு மண்டலமும், நரம்புத்தசையும் அடிக்கடி ப்ராணவஸ்துவை வியர்த்தமாக்குகின்றன. எளிதில் கோபங்கொள்ளும் தன்மையுடைய அநேகர் சாந்தியும் பொறுமையும் இல்லாததினால், அவர்களுடைய நரம்புகளும் தசைகளும் எப்பொழுதும் வீர்யமுள்ளவைகளாகவே வலுத்து, ஓய்வின்றி வேலைக்குத் தயாராகி நிற்கின்றன. எண்ணங்களானவை செய்கையில் பரிணமிக்கிறபடியால் மேலே சொன்ன கோபகுணமுடையவர்கள் சதாகாலமும் நரம்புகளுக்கு அனுப்பவேண்டிய ப்ராணசக்தியை இரண்டு வகையாக எண்ணும் எண்ணங்களாலும் இன்னும் அதிகமாக வியர்த்தம் செய்து வருகிறார்கள். இதற்கு மாறாக சாந்தமும் வசீகரணமனதையுமுடையவர்கள் ப்ராணசக்தியை வியர்த்தமாக்காமல் சேமித்து வைத்து மனதையடக்கி சாந்தியும் அமைதியுமாக நடந்து வருகிறபடியால் அவர்களுக்கு இதற்குத் தக்கபடி நல்ல பயன் கிடைக்கிறது. அவர்கள் தங்கள் மனதையடக்கி ஆள்கிறபடியால் எஜமானர்களேயொழிய அடிமைகளல்ல.

8. இந்த மாதிரியான சாந்தியும் பொறுமையுமில்லாதவர்கள் சதாகாலமும் தங்கள் நரம்பு மண்டலங்களை வேலை செய்ய உத்யுக்தமாகவே வைத்திருப்பதால் ப்ராணசக்தியை வீணாகச் செலவு செய்ய நேரிடுகிறது. இது விஷயமாக ஒரு சம்பவம் (உண்மையான கதை) எமக்கு ஞாபகம் வருகிறது. தனது அவசர நிமித்தமாக அயலூருக்குப் போக வேண்டிய ஒரு பெண்பிள்ளை ரயில்வண்டியி லேறிக்கொண்டு சீக்கிரம் போவதிலேயே மனமுடையவளா யிருந்தபடியால் வண்டியை வேகமாய்ச் செலுத்த எண்ணி அதற்கு ஸஹாயம் செய்வது போல நிமிர்ந்து உட்காராமல் அந்த இருபது மைல் தூரமுழுவதும் முன்னால் சாய்ந்துகொண்டு அவ்வண்டியின் வேகத்திற்கு உதவி செய்வதுபோல் இருந்து வந்தாள். இந்தச் செய்கையால் அந்த பெண்பிள்ளைக்குக் கிடைக்க வேண்டிய சுகம் கிடைக்காமல் அவளுக்கு எவ்வளவு ப்ராணசக்தி வியர்த்தமாகிக் கஷ்டம் நேரிட்டிருக்கு மென்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். ஏனெனில் படுத்தோ அல்லது சுக ஆஸனத்தில் உட்கார்ந்தோ அனுபவிக்க வேண்டிய சாந்தியையும் பொறுமையையும் இழந்து சரீரத்திற்கு மேற் சொல்லிய காரியத்தினால் எவ்வளவு கஷ்டமுண்டாக்கி யிருக்கவேண்டும். அவ்வளவும் ப்ராண வஸ்து நஷ்டமாகின்றதே ஒழிய வேறில்லை. நம்மில் அநேகருக்கும் இம்மாதிரி கெட்ட பழக்கமிருக்கிறது. ஓர் வஸ்துவைக் குறித்து எதிர்பார்க்கிற பொழுது சரீரத்தை முன்னுக்கு

அடிக்கடி வளைத்து அந்த வஸ்துவை மனதில் பார்த்தபடியே இருக்கிறோம். இதனால் நமது நரம்புத் தசைகளை சதாகாலமும் சுருக்கிக் காரியம் செய்யும் நிலைமையிலேயே வைத்து வருகிறோம். எதாவது ஒரு விஷயத்தைக் குறித்து யோசிக்கும் பொழுது அப்போதப்போது மனதிலுதிக்கும் எண்ணத்திற்கும் வேகத்திற்கும் தக்கப்படி விரல்களை முழுவதும் ஆட்டுவதும், விரிப்பதும், உதட்டை அழுத்தமாய் மூடுவதும், உதட்டைக் கடிப்பதும், தாடைகளைச் சேர்ப்பதும், பற்களைக் கடிப்பதும், இவைபோன்ற அநேக செய்கைகளைச் செய்து ப்ராண சக்தியை வியர்த்தம் செய்து வருகிறோம் இவைகள் சரீரத்திலுள்ள ப்ராணசக்தியை நஷ்டப்படுத்துகிற வியர்த்த செய்கைகள். சிலர், பிசாசுகள் ஆடுவதுபோல் தலையை யாட்டல், மேஜைகளைத் தட்டுதல், குத்துதல், நாற்காலியிலுட்கார்ந்து அதை முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் ஆட்டல், கைகளையும் கால்களையும் ஆட்டல், விரல்களை முறுக்கல், முகத்தைச் சுளித்து வாயில் எதையாவது போட்டு சதா மெல்லுதல், பென்சிலைக் கடித்தல் இவை முதலான குறிக்கக்கூடாத இன்னும் சில அசந்தர்ப்பச் செய்கைகளைச் செய்து வருகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட செய்கைகள் மிகவும் வியர்த்த மானவைகளே யென்று நன்கு யுணர வேண்டும்.

9. நரம்புத்தசைகள் சுருங்கும் விஷயத்தைக் கொஞ்சமறிந்தோம். இனி விராமம், விச்ரமப, ஒழிவுகொடுத்தல், நரம்புத்தசைகளை இயற்கை நிலைமைகளில் வைத்தல் என்னும் இவ்வித நிலைமையை ஆராய்ச்சி செய்வோம்.

10. விராமக்ரமத்தில் உண்மையில் ப்ராண சக்தி பரிணமிப்பதில்லை. சாதாரண நிலைமையில் ஆரோக்ய பரிபாலனத்திற்கு வேண்டியபவளவு கொஞ்சம் ப்ராணவஸ்து சரீரவமைப்பு முழுமைக்கும் மிதமாய் அனுப்பப்படுகிறது. ஆனால் ஒரு நரம்புத்தசையைச் சுருக்கி வேலைசெய்வதற்குச் செலவழியும் ப்ராணவஸ்துவில் இது ஏகதேசம்; வெகு கொஞ்சமான பாகமென்றே சொல்லவேண்டும். இந்த சாந்தி நிலைமையில் நரம்புகளும் தசைகளும் விச்ராந்தியடைந்திருப்பதால் ப்ராணவஸ்து அனுவசியமாகச் செலவழியாமல் சேமித்துக் காப்பாற்றப்படுகிறது.

11. குழந்தைகளும் மிருகங்களும் நன்றாய் விராமக்ரமத்தை அநுஸரித்து சாந்தியடைவதை நன்றாய்க் கவனிக்கவேண்டும். இவ்வொழுக்கம் சில யுக்த வயதடைந்தவர்களிடமும் காணப்படுகிறது.

அப்படிப்பட்டவர்கள் எப்பொழுதும் பொறுமை, பலம், வீர்யம், தேஜஸ் இவைகளைப்பூர்த்தியாய் அடைந்திருக்கிறார்களென்பதை ஞாபகத்தில் வைக்கவேண்டும். சோம்பேறிப்படுக்கை உண்மையில் விராமதர்மத்துக்கு உதாரணமாகாது. சோம்பேறிப் படுக்கைக்கும் விராமக்ரமத்திற்கு முள்ள வித்யாசம் "ஏற்றக்கோலுக்கும் அரிவாள் பிடிக்கும்" போல உள்ளது. விராமதர்மம் வேலை முயற்சிகளுக் கிடையில் உண்டாக்கிக் கொள்ளுகிற ஒய்வுகாலம். இதனால் அப் படிப்பட்டவர்களுடைய வேலையானது அதிக கஷ்டப்படாமலும் ப்ராணசக்தியும் அதிகமாக நஷ்டமாகாமலும் நடத்தப்படுகிறது. முன்சொன்னவன் சோம்பேறித்தனமோ வென்றால், வேலைசெய்ய விருப்பமில்லாத மனோநிலைமை. இதனால் சரீரம் வேலை செய்ய இணங்காமல் மனம்போலவே தானும் ஸ்தம்பித்து நிற்கிறது.

12. விராமதர்மங்களை அறிந்து அதனால் ப்ராணசக்தி சங்க்ர ஹிக்கும் வழியறிந்தவன் தனதுவேலைகளை வெகு திறமையாய்ச்செய் கிறான். எவ்வளவு வேலைசெய்கிறானோ அந்த வேலைக்கு அவசிய மான அளவுமாத்திரம் வீர்ய சக்தியைச்செலவிடுகிறான். அதாவது அணுவளவேனும் சிதறவொட்டாமல் வெகு சிக்கனமாய் உபயோகிக் கிறான். சாதாரண மனிதர்கள் இந்த சூட்சுமத்தை அறியாதவர்க ளாகித் தங்கள் வேலையில் சரீரத்தினாலேயானாலும் மனதினாலேயானா லும், ஒன்றுக்குப்பத்து பதினைந்து மடங்கு அதிகமாகப் ப்ரயாசை எடுத்துக்கொண்டு யோசனையின்றி ப்ராணசக்தியை வியர்த்தம் செய் கிறார்கள். வீர்யசக்தியின் குணத்தை அவர்களறியவில்லை. இதில் உமக்கு ஸந்தேஹமிருந்தால் உமது சமீபம் வருகிற ஒவ்வொரு வரையும் கவனித்தால் அவர்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செய்கை யிலும் அனாவசியமான சலனங்களையும் பயனற்ற அதிக்கிரியைகளை யும் காணலாகும். தகுதியற்ற அப்பழக்கங்களில்லாமலே அவர்கள் அவ்வேலையைச் செய்யக்கூடும். ஆனால் அவர்களது மனம் சாமர்த் தியத்தை யடையாததால் அவர்கள் தேஹத்தை அதிகமாகப்பரிச்ர மப்படுத்தி வீர்ய சக்தியை வீணாக்குகிறார்கள். ஆதிகாலத்தில் யோகிகள் தம்மிடம் கற்கவரும் வித்யார்த்திகளுக்கு இந்த விராம விஷயங்களை மனதில் நன்றாய்ப் பதியவேண்டி அவர்கள் காட்டில் வஸித்து வந்தமையால் அங்கே ஸஞ்சரிக்கும் சிறுத்தைப் புலி, கரடி, பூனை இவைகளின் செய்கைகளை திருஷ்டாந்தமாகக் காட்டிப் போதித்து வந்தார்கள்.

13. விராம க்ரமத்தில் படுத்திருக்கும் பூனையையும், எலி வளை முன் பதுங்கி யிருக்கும் ஆசன க்ரமத்திலுள்ள பூனையையும்

பலதடவை பார்த்திருக்கிறோம். பதுங்கி யிருக்கும் பொழுது சுலபமாயும் அழகாயுமுள்ள க்ரமத்தில் சரீரத்தை அமர்த்திப்பதுங்கி யிருக்கிறது. அதன் நரம்புத் தசை சுருக்கியாவது இறுக்கியாவது இல்லாமல் உத்தர க்ஷணத்தில் வேலை செய்யக்கூடியதாய் வீர்ய சக்தியோடு மனோஹரமாய்க் காணப்படுகிறது. அதன் அமைப்புகளில் யாதொரு அசைவுமின்றி உயிரற்ற "சிலைபோல்" காணப்பட்டாலும், அது பாயும்பொழுது மின்னல் மின்னுவதுபோல் ஒரே பாய்ச்சலாக வேகமாய்ப் பாய்ந்து காரியத்தை முடிக்கிறது. பதுங்கி யிருக்கும் பூனை அசைவற்றுக் காணப்பட்டாலும் வேலையிலுள்ளதே தவிர சோம்பேறித்தன முடையதல்ல. காத்துக்கொண்டிருக்கும் செய்கையால் அமைப்புகளின் தசைகள் சுருக்கமடையவில்லை. சுருக்கம், வியர்த்த மிவைகளில்லாமல் எல்லா நரம்புத் தசைகளும் வேலைசெய்யத் தயாரா யிருக்கின்றன. சமயம் வந்தவுடன் விராம நரம்புகளுக்கு ப்ராணசக்தி மின்னல் வேகமாய் ஓடிப்பாய்ந்து அதற்கு வலிவைக் கொடுத்து வேலையைச்செய்விக்கின்றது.

14. சரீர யோகிகள் கம்பீரம், வீர்யம், விராமம், இவைகளுக்குப் பூனை ஜாதிகளின் ஸ்வபாவ குணத்தை உபமானமாக அடிக்கடிக் காட்டுவதை உணர்ந்திருக்கிறோம்.

15. விராம சாமர்த்திய மில்லாத விடத்தில் வேகமும் ப்ரயோஜனமுள்ள பெரிய சக்தி உண்மையில் கிடையாது. எரிச்சல், அடிக்கடி குணம் மாறுதல், முகம் கறுத்தல், காரணமின்றி முகத்தைக் கீழும் மேலும் அசைத்தல் இவ்விதமான துர்க்குண முடையவர்கள் திறமையாக வேலையைச் செய்வதில்லை. ஒன்றைச் செய்வதற்கு முந்தியே தங்கள் ப்ராண சக்தியை இழந்துவிடுகிறார்கள். ஸ்வசக்தியை நம்பினோர்கள் மனச்சாந்தி, விராமசக்தி இவைகளை யடைந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் கோபமும் தாமஸ குணமுமுடையவர்கள் இதனால் வருத்த மடையாமல் தைரியமாய்ப் பழகி வந்தால் சீக்கிரத்தில் இந்த விராம சக்தியை அடையலாம்.

சுபமஸ்து

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்."

## 23-வது பாடம்.

# விராம ரீதிகள்.

மனிதர்களின் சங்கல்பம் அல்லது எண்ணங்களும் இச்சைகளும் காரியத்தில் பரிணமிப்பது போலவே காரியங்களும் எண்ணங்களாகப் பரிணமிக்கின்றன. இவ்விரண்டு உண்மைகளும் "உடலும் உயிரும் போல" ஒன்றையொன்று விட்டுப்பிரியாமல் ஐக்கியப்பட்டிருக்கின்றன. ஒன்று உண்மையாயிருப்பதுபோலவே மற்றொன்றும் உண்மையாகவிருக்கின்றது. மனது, சரீரத்தை ஆட்சிபுரிந்து நடத்தி வருவதைச் சொந்த அனுபவத்தில் கண்டிருக்கிறோம். ஆனால் சரீரத்தின் நோக்குகளும் விராமரீதிகளும் மனதை அமைவுடன் வசீகரித்து வேலை செய்விப்பதை நாம் மறக்கக்கூடாது. விராம தத்வத்தில் இவ்விரண்டு உண்மைகளையும் யோசிக்கவேண்டியது அதிக ஆவசியகம்.

2. சரீரத்தில் உண்டாகிற அநேக கெட்ட வழக்கங்களும் மூடத்தனமான செய்கைகளும் அவைகளுக்குக் காரணமாகிய மனதிலிருந்து நரம்புத்தசைகளுக்குச்சென்று சரீரத்தில் காரியமாகப்பரிணமிக்கின்றன. அப்படியே நமது அனேக மனோ நிலைமைகள், சரீரத்தில் உண்டாகிய அஜாக்கிரதை, சோம்பேறித்தனம் முதலியவைகளால் தூண்டப்பட்டு மாறுதல் அடைகின்றன. நமக்குக் கோபமுண்டாகையில் விரல்களை ஒன்றாய்ச் சேர்த்து இறுகப் பிடிக்கும் வழக்கம் அடிக்கடி உண்டாகலாம். அப்படியே விரல்களைச் சேர்த்து இறுகப்பிடித்தலும், உதடுகளைச் சேர்த்தலும், முகத்தைச்சுளித்தலும், புருவங்களை நெறித்துப் பார்த்தலும் ஆகிய இப்பழக்கங்களைப்பழகி வந்தால் மனதும் இவைகளுக்கு அனுகுணமாக இணங்கி எளிதில் கோபகுணத்தில் மூளும்படியாக ஆய்விடுகிறது. கொஞ்சம் காலம் சிரிப்பதுபோல் உதடுகளைத் திறந்தும் கண்களையும் முகத்தையும்அதே நிலைமையில் வைத்துமிருந்தால் உடனே "சிரிப்பு" உண்டாகும் உணர்ச்சியை தின அனுபவத்தில் கண்டு வருகிறோம்.

3. நரம்புத் தசைகளில் ப்ராண சக்தி வீணாகாமலும், கசிந்து போகாமலும் இருப்பதற்கு மநச்சாந்தியும் விராமமுண்டாக்கிக் கொள்ளும் வழக்கங்களும் உண்டு பண்ணி, கெட்டியான நரம்புத் தசைகள் சுருங்குவதைத் தடுக்க வேண்டியது நமது முதல் கடமை. இதைச்செய்வது முதலில் கஷ்டமாயினும் பழக்கத்தில்

பயன் விசேஷமாயுண்டாகிறது. மனக்கவலை, கோபம் இவைகளை நீக்குவதால் சுலபமாய் மநச்சாந்தி விராமம், இவைகளை அடையலாம். மனக்கவலை, கோபம் இவைகளுக்கு பயம் மூலாதாரமாயிருப்பதை வெளிப்படையாய் அறியக்கூடவில்லையேனும், இதன் பரிணாமங்களாகிய கோபத்தையும், மனக்கவலையையும் நேரில் பார்க்கிறோம். யோகிகள் அல்லது அறிவாளிகள் பால்ய முதல் இவ்விரண்டு குணங்களையும் உபயோகமற்றவை யென்று நன்றாயறிந்து தள்ளிவிட்டிருக்கிறார்கள். அதனால் அவ்வறிவாளிகள் சாந்தம், சமம், தமம், இக்குணங்களை அடைந்து நல்ல பலம், வீர்யம், ஆரோக்யம் இவைகளோடு வசீகரண சக்தியையுடையவர்களாகி சமுத்ரம், மலை இவைகளைப் போல் விசேஷ சக்தி திரண்டு காம்பீர்யமுள்ள உருவமாகக் காணப்படுகிறார்கள். இவர்களைப் பார்ப்பவர்கள் உடனே வலிவும் வீர்ய சக்தியும் நிறைந்துள்ள புருஷர்களென்று தெரிந்துகொள்ளலாம். அறிவாளிகளால் விலக்கப்பட்டு முரட்டு மனிதனிடமும் மிருகங்களிடமும் குடிகொண்டிருக்கிற கோப குணத்தை அந்த அறிவாளிகள் தங்களுக்குத்தகாத குணமாகவே எண்ணி அதை இகழ்ந்து வருகிறார்கள். அதையடக்கும் சக்தியை யிழந்து கோபத்திற்கு அடிமைப்பட்டு நடக்கும் மனிதர்களைப்பார்த்து அதை தாத்காலிக பைத்திய குணமாகக்கருதி அவர்களிடத்தில் அதிகமாக அநுதாபப்படுகிறார்கள். கோப குணத்தினால் பிரயோஜனமில்லை யென்றும், உண்மையில் அது கெடுதி என்றும் உபயோகமற்ற சக்தியென்றும், ஆத்ம அபிவிருத்தி தர்மஞானம் இவைகளை துர்ப்பலப்படுத்துகிறதென்றும் அறிகிறார்கள். இதனால் யோகிகளைக் கோழைகளென்றும் "பயங்காளிகள்" என்றும் நாம் எண்ணக்கூடாது. கோபகுணம் இப்படிப்பட்டதென்று அவர்களுக்குத் தெரியும். ஆனால் அதற்கு மூலகாரணமாகிய பயமென்பதை அவர்கள் அறியமாட்டார்கள். இராமபிரானுக்குக் குணங்களைச் சொல்லும்பொழுது கோபம் என்கிற ஒரு விகாரத்தைச் சில காலங்களில் தன்னிடத்தில் ஏறிட்டுக் கொள்ளுவாரென்றும், பொறுமையே அவருடைய இயற்கைக் குணமென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. "காலாக்நி ஸத்ருசக்ரோத: க்ஷமயா ப்ருதிவீஸம:" என்பதே அவருடைய குணம். இவ்வாறு கோபத்தினால் அரிய தவமும் அழிந்து விடுமென்பதற்கு விசுவாமித்ர, துர்வாஸ ரிஷிகளுடைய கதைகளும்; சாந்தியும் பொறுமையுமே சிரேஷ்டமானதென்பதற்கு வஸிஷ்ட, வால்மீகி வ்ருத்தாந்தங்களும் நிதர்சனங்கள். கெடுதிக்குக் காரணமான துர்ப்பலனைப் பலப்படுத்தாமல் அவர்கள் எப்பொழுதும் மேலான குணங்களையே கையாடிவரு

கின்றனர். அபிவிருத்தியடைந்த செய்கையுடையவர்கள் கவலை என்பது மூடத்தனமான சக்தியென்றும் அது சிறிதளவும் நற்பயனை யுண்டுபண்ணுமல் கெடுதியையே விளைவிக்கக்கூடியதென்றும் அறிந்து அதை நீக்கிவிடுகிருர்கள். அதற்கு எவ்வளவும் அவர்கள் மனதில் உலவ சக்தியில்லை. மேலும் அவர்கள் அதைத் தாங்கள் மெதுவாய் நீக்கியதுமன்றி, தங்கள் மாணுக்கர்களுக்கும் பயம், கவலை, இவைகளிலிருந்து நாம் விடுபடுவதுதான் யோக அனுஷ்டானங்களின் முதல் தத்வமென்று அவர்கள் மனதில் நன்ருய்ப்பதியுமாறு வற்புறுத்திக் கூறுகின்றனர்.

4. மனிதர்களைத் துன்பப்படுத்திக் கீழ்ப்பதவிகளுக்குக் கொண்டுவிடுகிற மனோ விகாரங்களை அடக்கவேண்டியதென்கிற உபதேசமானது யோகத்தின் இதர பகுதிகளுக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாயிருந்தபோதிலும், அநிச்சா நரம்புத் தசையைச் சுருக்கி, நரம்பு சக்தியை வியர்த்தமாக்குவதற்கு முக்கிய ஆஸ்பதமாயிருக்கும். கோபம், கவலை முதலியவைகளை நீக்குவதற்கு விராம தர்மமாகச் சொல்லிவந்த ஆசனக்ரமம் என்கிற யோகப்பகுதியாகிய இந்தப் பாடத்தில் ப்ரதான மாகிறது. சதாகோபமடைந்திருப்பவனுடைய நரம்புத் தசையானது அந்தக் கோபத்தின் வசப்பட்ட மூளையின் உட்சலன காரியத்தால் எப்போதும் சுருக்கத்தை அடைந்திருக்கிறது. இதேவிதமாய் மனக்கவலையில் ஆழ்ந்திருப்பவனுடைய நரம்புகளும், முறுக்கு, சுருக்கம் இவைகளை அடைந்திருக்கின்றன. இவ்வித மனோவிகாரங்களிலிருந்து விடுபட்டவன் அப்படி விடுபட்டவுடனே நரம்பு சுருக்கங்களிலிருந்தும் விடுபடுகிருன். இதனுல் வீர்யசக்தியும் நஷ்டமாகாமல் சேமிக்கப்படுகிறபடியால் இந்த நஷ்டத்தை உண்டாக்குகிற அந்த குணங்களை நீக்கவேண்டும்.

5. மனிதர்கள் தங்கள் தினவாழ்க்கையில் நரம்புத் தசைகளின் சுருக்கத்தை நீக்கி விராம முண்டாக்குகிற பழக்கமாகிய ஆசன அனுஷ்டானம் மனதின்பேரில் ப்ரதிசெய்கையாகப் பரிணமித்து அதற்கு சாந்தியும், இயற்கை நிலையும் உண்டாக்குவதால் இரண்டு விதமாக உதவுகிறது.

6. சரீர யோகிகள் விராம விஷயத்தைப்பற்றிச் சில ஆசன விதிகள் உபதேசிப்பார்கள். அவைகளை ஆரம்பிக்குமுன் இதைக் கற்பவர்களுக்கு ஆசன அனுஷ்டானத்திற்கு முக்கியமாய் வேண்டிய ஒரு வார்த்தையை இங்கே எடுத்துச்சொல்லுவது அவசியம். அது இரண்டே பதங்களடங்கியது. அதாவது:—"விட்டுவிடு" அல்லது

“இயற்கைநிலை” இந்த இரண்டு பதங்களின் கருத்தை ஆழ்ந்தறிந்து அனுஷ்டித்தால்—இந்த ஆசன தர்மத்தின் தத்துவத்தைப்பற்றியும் அனுஷ்டானத்தைப் பற்றியும் ரஹஸ்யங்களை நன்ருய் கிரஹித்தவர்களாவோம்.

7. இதன் கீழ்க் குறிக்கப்படுவது யோகிகளின் ஆசனக் கிரமத்தில் பிரசித்திபெற்ற உத்தம திட்டமாகும். அது வருமாறு:—முதுகுபக்கம் சமமாய்ப் படியும்படி நன்ருய் நீட்டிப் படுத்துக்கொண்டு எல்லா நரம்புத் தசைகளையும் சாத்தியமானவரையில் அவைகள் இச்சைப்படி விட்டுத் தளர்த்தவேண்டும். கால்முதல் தலைவரையிலுள்ள எல்லா நரம்புத்தசைகளிலும் மனதை நிதானமாய்ச் செலுத்திக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கவனித்துப்பார்த்தால் இன்னும் சில நரம்புந் தசைகளில் சுருக்கும் முறுக்குகளு மிருப்பதை உணர்வீர்கள். அவைகளையும் தளர்த்திவிட்டு சாந்தியடையவேண்டும். இதைப் பூர்த்தியாய் அனுஷ்டித்தால் பழகப் பழக முடிவில் எல்லாவித நரம்புத் தசைகளையும் தளர்த்தி நரம்புகளைப் பூர்த்தியாய் விராமம் அடையச்செய்ய சாத்தியமாகும். சாந்தமாய் படுத்தபடியே நரம்புகளைப் பூர்த்தியாய் தளர்த்திப் பின்பு இரண்டு மூன்றுதரம் தீர்க்க ப்ராணுயாமம் செய்யவேண்டும். பிறகு வலது புறம் திரும்பிப் படுத்துக்கொண்டு அதேவிதமாய் எல்லா நரம்புத் தசைகளையும் தளர்த்தி ப்ராணுயாமம் செய்யவேண்டும். பிறகு இதேமாதிரி இடதுபுறம் திரும்பிப் படுத்துக்கொண்டு முன் போலவே ப்ராணுயாமம் செய்யவேண்டும். மேல் பார்வைக்குத் தோற்றுவதுபோல் இந்தக் கிரமம் அத்தனை சுலபமானதல்லவாயினும் தைரியத்தை விடாமல் பழகிவந்தால் இந்த ரஹஸ்யம் கொஞ்சகாலத்திற்குள் கைவந்ததாய் விடும். அதன் “மர்மத்தை”க்காணும் வரையில் இடைவிடாமல் மேன்மேலும் ஆவர்த்தியும் பழக்கமும் வேண்டும். தளர்த்திப் படுத்துக்கொண்டிருக்கையில் மிருதுவான மஞ்ச சயனத்தில் படுத்திருப்பதாகவும், சரீரம் “இரும்புபோல்” கனத்திருப்பதாகவும் நாம் மனோபாவனை செய்ய வேண்டும். “இரும்பைப்போல் கனம்” என்னும் வாக்கியத்தை அனேக தடவை வாயினுல் சொல்லிச் சொல்லி மனதிற்குப் பழக்கமுண்டாக்கலாம். அப்பொழுது கையை உயரத் தூக்கி வைத்து அவ்விடத்து நரம்புத்தசைகளிலுள்ள ப்ராண சக்தியை மனதினுல் ஆகர்ஷித்து விட்டால் அதன் பளுவினுலேயே அந்தக் கையானது தானே பக்கத்தில் கீழேவிழுவதைஅறியலாகும். ஆனுல் சிலர்க்கு இந்த அப்பியாஸம் முதலில் அத்தனை சுலபமாய்

வாாது. ஏனெனில் அவர்கள அநிச்சா நரம்புத்தசைகளின் பழக்கத்தினல் கட்டுப்பட்டிருப்பதினல் அவர்களையும் அறியாமலே நரம்பு வேலையிலிருந்து வருகிறது:—நரம்புத் தசைகளை சுவாதீனப்படுத்துவதோடுகூட சரீர முழுதிற்கும் விராமம் உண்டாக்க வேண்டுமென்பதே முக்கிய கருத்தாகையால் இந்த அப்பியாஸத்தில் ஒரே கடுமையாயும் தீவிரமாயுமிராமல் இடையிடையே விராமம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு தலையையும் இவ்வாறு நிமிர்த்து நரம்புத்தசைகள் 'தன்னிச்சையாகவே தளர்ந்து படுக்கையில் தலை சாயும்படி விட்டுவிடவேண்டும். பிறகு சாந்தமாகப் படுக்கையில் படுத்தபடியே அந்தப்படுக்கையே உமது முழு பளுவையும் தாங்குவதாக மனே பாவம் செய்து ஏகாக்ரதை உண்டாக்க வேண்டும். இந்த விஷயத்தை அல்பமாக நினைக்க வேண்டாம். ஏனெனில் உம்மையும் அறியாமலே சில நரம்புத்தசைகளை வேலை செய்வித்து உமது பளுவில் கொஞ்சம் பாகத்தை சரீரமே பொறுப்பதாக ஏற்படும். ஆகையால் நிதானமாய் மனதில் எண்ணத்தை உண்டாக்கி பளுவு முழுதும் படுக்கையோ அல்லது தரையோ தாங்குவதாக மனேபாவத்தை நன்ருய் ஸ்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். தூங்கும் குழந்தையை உதாரணமாக மனதின் முன் வைத்துக்கொண்டு அதன்படி கைகால்களை நன்ருய் நீட்டி விச்ராந்தி நிலையை அடையவேண்டும். அதற்கு அடையாளமாகப் படுக்கையைப் பின்பு பரிசோதித்துப் பார்த்தால் பளுவினல் அழுத்தப்பட்டிருக்கும் நிலைமையைக் கண்டு வித்தியாசத்தை உணரலாம். குழந்தைகள் தூங்கும்பொழுது அதிக கன முள்ளவைகளாக இருக்கின்றன வென்று குழந்தைகளை வைத்துக்கொண்டு பழகினவர்களுக்கு நன்ருய்த் தெரியும். இம்மாதிரியான பூர்ண விச்ராந்தியை நன்ருய் மனதில் உண்டாக்கிக் கொள்ள கஷ்டமா யிருந்தால் ஈரத்துணி எவ்வாறு துவண்டு கொஞ்சம்கூட வரைப்பில்லாமலிருக்கிறதோ அதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு கொஞ்சம் பழக்க முண்டானலும் விச்ராந்தி சௌக்கியம் எவ்வளவு ஆச்சரியகரமானதென்று நன்ருய் விளங்கும். இதைத் தான் யோகிகள் சயனஸன க்ரமம் என்பார்கள்.

8. விராமமுண்டாக்கும் ஆசனக்ரமத்தில் யோகிகளால் அனுஷ்டிக்கப்படுவதோடு தங்கள் சீடர்களுக்குக் கற்பிக்கப்பட்டும் வருவதில் கீழ்க்குறித்திருக்கும் க்ரமம் சிரேஷ்டமாகிறது. இவைகளுக்கு "தளர்த்தும்" அல்லது இளகுவிக்கும் வியாயாமம் எனச் சொல்வது பொருந்தும்.

9. தளர்த்தும் வியாயாமங்களில் சில வகையாவன:—

(1) முற்றிலும் உயிரற்றது போல்க் கைகளிலிருக்கும் எல்லா ப்ராணசக்தியையும் ஆகர்ஷித்து நரம்புத்தசைகளைத் தளர்த்தி மணிக்கட்டிலிருந்து கைகள் சுலபமாய்ச் சுழலும்படி செய்ய வேண்டும். பிறகு கையை மணிக்கட்டிற்கு முன்னும் பின்னும் அசைப்பதுடன் இதேமாதிரி மற்றொரு கையையும் செய்யவேண்டும். பிறகு இரண்டு கைகளையும் சேர்த்தாப்போல் ஒரே காலத்தில் செய்வது முக்கியம். இது சொல்ப அனுஷ்டானமாயினும் இதைப் பற்றிச் சரியான அபிப்பிராயமுண்டாக்கிவைக்கும்.

(2) விரல் கணுவிலிருந்து நுனிவரையில் தளர்த்தித் துவளச் செய்து கணுக்கள் ஆடும்படி செய்யவேண்டும். முதலில் ஒரு கையையும் பிறகு மற்றொரு கையையும் அதன் பிறகு இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து ஏககாலத்தில் செய்யவேண்டும். இது, முதல் சொன்ன அப்பியாஸத்தைவிட கொஞ்சம் கஷ்டமானதுதான்.

(3) கைகளிலிருக்கும் ப்ராண சக்தியைப் பூர்த்தியாய் ஆகர்ஷித்துவிட்டு அவைகளைப் பக்கத்தில் தளர்ந்து துவளும்படி தொங்கவிட்டிருக்கவேண்டும். சரீரத்தைப் பக்கவாட்டில் மாற்றி மாற்றித்திருப்பி, அக்காலத்தில் கைகள் உயிரற்றது போலவும் சொக்காய் கைபோலவும் தொங்கித்துவண்டு ஆடும்படி முதலில் ஒரு கையையும் பிறகு மற்றொரு கையையும் கடைசியாக இரண்டு கைகளையும் ஏககாலத்தில் சேர்த்தாப்போல் செய்யவேண்டும்.

(4) நாலாவது:—முன்னங்கையைத் தளர்த்தி முழங்கை வரையில் துவண்டு தானாகவே ஆடும்படி செய்யவேண்டும். இதைச் செய்யும்போது புஜத்திலிருந்து சலனம் மாத்திரம் முன் கைக்கு வரும்படி இருக்கவேண்டுமேயொழிய முன் கை நரம்புத்தசைகளில் சுருக்கமிருக்கக்கூடாது. முன் கைகளை மாத்திரம் தளர்த்தி முதலில் ஒரு கையையும் பிறகு மற்றொரு கையையும் அதன் பிறகு இரண்டு கைகளையும் சேர்த்தாப் போல ஏககாலத்தில் சுழற்றித் துவளும்படி செய்யவேண்டும்.

(5) ஐந்தாவது—கால்களில் மணிக்கட்டிலிருந்து பாதங்களை நன்றாய்த் தளர்த்தித் துவளும்படி செய்யவேண்டும். பாதங்களை அசைக்கும் நரம்புத் தசைகள் இயற்கையாகவே பிகுவுடைந்திருக்கிறபடியால் இந்த அப்பியாஸம் கொஞ்சம் கஷ்டப்பட்டுத்தான் அனுஷ்டிக்கவேண்டும். குழந்தைகள் நடக்க ஆரம்பியாத பருவத்

தில் பாதங்கள் தளர்த்தியாக விருக்கிறதைப் பார்த்து மனோபாவம் செய்து கொள்ளலாம். முதலில் ஒரு காலையும் பிறகு மற்றொரு காலையும் செய்து பழகவேண்டும்.

(6) இவ்வாறே காலில் முழங்கால்வரையில் முன்னங்காலைத் தளர்த்தி எல்லா ப்ராண வஸ்துவையும் ஆகர்ஷித்து முதலில் ஒரு காலையும் பிறகு மற்றொரு காலையும் மடக்கியும் நீட்டியும் துவளும் படி செய்யவேண்டும்.

(7) ஏழாவதாக, திண்டு அல்லது கட்டை அல்லது கொஞ்சம் உயரமுள்ள விடத்தில் ஒருகாலால் நின்றுகொண்டு மற்றொருகாலை இடுப்பிலிருந்து தொடை உள்பட எல்லா பாகத்தையும் பூர்த்தி யாய்த் தளர்த்தித் துவளச்செய்து முதலில் ஒரு காலையும் பிறகு மற்றொரு காலையும் ஆடச்செய்யவேண்டும்.

(8) எட்டாவது:—கைகளைத் தலைக்குமேல் நேராகத்தூக்கி அவைகளிலுள்ள ப்ராணசக்தியை ஆகர்ஷித்து அவைகள் தம்பளுவி லேயே தளர்ந்து துவண்டு விழும்படி செய்யவேண்டும்.

(9) இப்படியே முழங்காலையும் உமக்கு நேராக நன்றாய்த் தூக்கி அதனிடமுள்ள ப்ராண வஸ்துவை ஆகர்ஷித்து அது தானா கவே துவண்டு விழும்படி செய்யவேண்டும்.

(10) பிறகு தலையும் தளர்ந்து துவண்டு முன்னுக்குச் சாய் ந்து சரீர சலன சக்தியால் சுழலும்படி செய்ய வேண்டும். அதற் கப்பால் நாற்காலியில் சாய்ந்து உட்கார்ந்து தலையைத் தளர்த்தி அதன் பளுவினாலேயே பின்பக்கம் சாய்க்கவும் வேண்டும். ப்ராணா கர்ஷணம் செய்தபின் தலை அப்புறம் வேணுமென்றாலும் தானே சுலபமாய்ச்சாயும். இதன் கருத்தைச் சரியாய் அறிந்து மனோபாவம் செய்ய வேண்டுமானால் தூங்கி விழுகிறவனைக் கவனிக்க வேண்டும். அது இக்கருத்தை நன்றாய் விளக்கும். தூக்கம் வந்த உத்தரக்ஷ ணத்தில் அத்தூக்கம் கழுத்து நரம்புத் தசைகளைத் தளர்த்தி ப்ராணாகர்ஷணம் செய்து விரைப்பை வாங்கி விடுகிறபடியால் தலை சாய்ந்து தானே துவண்டு விழுகிறது.

(11) இவ்வாறே மார்பு, புஜம் இவைகளின் நரம்புத்தசைகளை யும் தளர்த்தி அவைகளையும் முன்பக்கமாய்த் தளர்ந்து துவண்டு விழும்படி செய்ய வேண்டும்.

(12) நாற்காலியில் உட்கார்ந்து இடுப்பின் நரம்புத் தசை யைத் தளர்த்தித் தூங்கும் குழந்தை நிதானமாய் முன்னுக்குச்

சாய்ந்து விழுவதுபோல இடுப்பிலிருந்து சரீரம் முன்னுக்குச் சாயும்படி செய்ய வேண்டும்.

(13) மேலே சொல்லியபடி தலை முதல் பாதம் வரையில் ப்ராணாகர்ஷணம் செய்து நரம்புத் தசைகளை விரைப்பு, முறுக்கு இவைகளில்லாமல் தனித்தனியாகத் தளர்த்தித் துவளச் செய்யும் அநுஷ்டானத்தில் தேர்ச்சியடைந்தால், சரீரம் முழுவதையும் ஏக காலத்தில் துவளச்செய்து மெதுவாயும் லேசாயும் கீழே விழும்படி செய்யலாம். இப்படி பழக்கப்பட்டிருந்தால் தவறிக் கீழே விழும்படி நேரும் பொழுது காயம் படாமலிருக்கும் படி இந்த அனுஷ்டானம் வெகு உபயோகமாகிறது. சரீரத்தின் முழுபாகத்தையும் தளர்த்தும் வியாயாமமே காயப்படாமலிருக்க உதவுகிறது. பெரியவர்களுக்கு காயம் உண்டாகக் கூடிய அல்லது எலும்பு முறியக் கூடிய வீழ்காயங்கள் குழந்தைகளுக்கு விழுங் காலத்தில் ஒரு கெடுதியும் உண்டாக்காமல் இருப்பது இப்பழக்கம் தான். சாராயக்குடி வெறியுள்ளவர்கள் கீழே விழும்போது குழந்தைகளைப் போலவே துவண்டு விழுகிறபடியால் அதிக காயமுண்டாகிறதில்லை. அவர்களின் குடிமயக்கம் நரம்புத் தசைகளின்சக்தியைத் தளர்த்தி விடுகிறபடியால் அவர்கள் கீழே விழும்போது சுருட்டிய "மூட்டை" மெதுவாய் நழுவி விழுவதுபோல் விழுகிறார்கள். அதனால் அவர்கள் காயமடைவதில்லை.

10. இந்த வியாயாமங்களை அப்பசிக்கும் காலத்தில் ஒவ்வொன்றையும் பலதடவைகள் செய்த பிறகே வேறொரு வியாயாமத்திற்குப் போவது நலம். இந்த அப்பாசங்களைஅனுஷ்டிப்பவர்களின் புத்தி சாதுர்யத்திற்கு அநுகுணமாக மாற்றிக் கொள்ளவும்கூடும். அவர்களுக்கு இஷ்டமிருந்தால் க்ரமத்தை மாற்றியும் விருத்தி செய்தும் அனுஷ்டிக்கலாம். இவைகளை ஆதாரமாக வைத்துக் கொண்டு இஷ்டமானபடி புதிய வியாயாமங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டு அனுஷ்டிப்பதும் யுக்தமேயாகும்.

11. இவ்வாஸன க்ரமங்கள். வசீகரண சக்தியையும் விராம அறிவையும் கொடுக்கின்றன. யோக ஆஸன தத்வங்களை நினைக்கும்போதெல்லாம் விராம அனுஷ்டானங்களில் சரீர வலிவு புதிதாக வருவதாகவே எப்போதும் ஞாபகத்தில் வைக்கவேண்டும். அதிக வேலைகளால் களைத்திருக்கும் நரம்புகளைச் சாந்தப்படுத்தவும், வேலை அதிகத்தால் நரம்புத் தசைகளில் ரத்தம் தோய்ந்து கொண்டு கஷ்டமுண்டானால் அதை ஸ்வஸ்தப்படுத்தவும், ஒரே

வித நரம்புத் தசையால் வேலைகள் செய்து கஷ்டப்படவேண்டியவர்களுக்கு அவ்வித கஷ்ட நிலைமைகளிலிருந்து இச்சாமாத்திரத்தில் விடுபடவும் சரீரத்திற்கு விராமம் கொடுக்கவும், இழந்த வீர்யத்தை மறுபடியும் எளிதில் அடையவும் இது உதவுகிறது. நமது முன்னோர்கள் வெகு காலத்திற்கு முன்னமேயே இதன் குணங்களை நன்றுபறிந்து ப்ரதிதினமும் இந்த அனுஷ்டானத்தை உபயோகித்து வந்ததோடு நாமும் அவ்வித அனுஷ்டானம் செய்யவேண்டுமென்று தர்ம சாஸ்திரங்கள் மூலமாய் விதித்திருக்கிறார்கள். நமது முன்னோர்கள் நீண்டதொரு தீர்த்த யாத்திரை செய்யும் காலத்தில் மேனாட்டார்கள் கேட்டமாத்திரத்தில் திடுக்கிடக்கூடிய அநேக காதவழிதூரம் நடந்தபின் விச்ரம ஸ்தானத்தை ஏற்படுத்தி அங்குப் படுத்துக்கொண்டு இச்சா நரம்புத்தசைகளிலிருந்து ப்ராணாகர்ஷணம் செய்து கால்முதல் தலைவரையில் உயிரற்றிருப்பதுபோலத் தளர்த்தித் துவளச்செய்து நரம்புத்தசைகளை விச்ரமிக்கச் செய்வார்கள். தூக்கங்கொள்ளாத பட்சத்தில் விழித்துக்கொண்டிருந்தாலும் நரம்புத் தசைகளுக்கு மேற்சொல்லிய விதமாய் விச்ராந்தியைக்கொடுத்து சரீரத்தை ஆரோக்யப்படுத்திக்கொள்வார்கள். இந்தப்பிரகாரம் ஒருமணிநேரம் விராமம் எடுத்துக் கொண்டால் அது ஒரு ராத்திரி தூங்கியெழுந்த பலனைவிட அதிக சௌக்கியமாக்கிவைக்கும். பிறகு களைப்பு நீங்கி ப்ரோத்ஸாஹமடைந்து நூதனமாய் ஜீவனையும் வீர்ய சக்தியையும் அடைந்தவர்களாகி மறுபடியும் தங்கள் பிரயாணத்தை சுகமாய் நடத்துவார்கள். இதேமாதிரி யாத்ரிகர்களாகவே இருக்கும் எல்லா ஜாதியார்களும் இவ்வனுஷ்டானங்களைச் செய்து வருகிறார்கள். அரபியர், ஆப்பிரிகர், அமெரிக்காஇந்தியர் முதலான இதர கண்டங்களிலுள்ள அநேக ஜாதியார்களும் இந்த வனுஷ்டானத்தை அனுஷ்டித்து வருவதாகவும் சரித்ரங்கள் கூறுகின்றன. நாகரீகமடைந்த ஜாதியார்கள் நவீன ரயில்வண்டி, மோட்டார் வண்டி முதலிய சாதனங்களால் கால்நடைப் பழக்கத்தைவிட்டு அதனாலடையக்கூடிய இந்த தேய்வ வரப்ரசாதமான விராம தர்மானுஷ்டானத்தை இழந்து விட்டார்கள். ஆனாலும் இக்காலத்தில் இப்படி இழந்து விட்டிருக்கும் இந்த விராம தர்மமாகிய ஆஸன நீதிகளை மறுபடியுமனுஷ்டித்து நரம்புத் தசைகளுக்குண்டாகும் ஆயாசம், (களைப்பு.) கஷ்டம், இவைகளை நீக்கி மறுபடியும் புது பலத்தையும் வீர்யத்தையும் அடையும்படி பழகிவருவது மிகவும் சிரேஷ்டமானது.

## நீட்டல் அல்லது பிரிக்கும் வியாயாமம்.

12. இது சோம்பல் முறிப்பது போன்றவனுஷ்டானம். மேல் பார்வைக்கு விராம தர்மத்திற்கு எதிர்த்தட்டாக இருப்பதுபோலக் காணப்படும். ஆனால் இதுவும் விராம தர்மத்தைச் சேர்ந்தது. வழக்கமாக முறுக்கியிருக்கும் நரம்புத் தசைகளைத் தளர்த்தித் துவளச் செய்து எல்லா அமைப்புகளுக்கும் ப்ராணசக்தியையனுப்பி அவைகளைச் சாந்தப்படுத்துகிறது. நாம் களைப்படைந்திருந்தால் இயற்கையாகவே உடம்பை நீட்டிச் சோம்பல் முறித்துக் கொட்டாவியும் விடுகிறோம். அதுபோலவே நாம் அடிக்கடி அந்த மாதிரியான விராமத்தை அனுஷ்டிக்கலாம். இது ஒருவேளை அல்பமான காரியம்போலத் தோன்றும். உண்மையில் அப்படிப்பட்டதல்ல, கொஞ்ச முயற்சியும் கஷ்டமுமிருந்தால்தான் இந்தப் பழக்கத்தை நன்றாயடையலாம்.

13. இந்த பாடத்தில் முன் இதழ்களில் சொன்ன விச்ராம க்ரமங்களை வரிசை க்ரமத்தில் அனுஷ்டிக்கும்பொழுது நரம்புத் தசைகளைத் தளர்த்துவதற்கு பதிலாக நீட்டிப்பரப்புதல் வேண்டும். முதலில் பாதங்களில் ஆரம்பித்து, பிறகு கால்கள் கைகள், தலை இவை முதலியவைகளில் இந்த மாதிரி நீட்டிப்பரப்பிவந்தால் நீர் கோரும் பூரண பயனை சீக்கிரத்திலடையலாம். சரீரம், தலை, கைகள், புஜம், பாதம், கால், இவைகளை எந்தமாதிரியாகவாயினும் முறுக்கித் திருப்பி இழுத்துவிடுதலும், கொட்டாவி விடுதலும் ஒரு வித பரப்பல் வியாயாமமாகையால் அதையடக்காமல் தாராளமாய் வாயைத்திறந்து மூச்சுவிடலாம். இந்த பரப்பல் வியாயாமத்தில் நரம்புத்தசைகள் சுருங்கி, நீண்டு வேலை செய்வதுபோல் காணப்பட்டாலும், உத்தரக்ஷணத்தில் அதைப் பின்தொடர்ந்து தளர்ச்சியும் துவளுதலும் தானே உண்டாவதால் தக்க விச்ராந்தி உடனேயுண்டாகிறது. ஆகையால் இந்த வனுஷ்டானத்தில் நரம்புத்தசை வேலை செய்கிறதாக எண்ணும் நினைவை விட்டுவிட்டு அவைகள் தங்களிச்சைப்படி விராமமடைகின்றனவென்கிற எண்ணத்தையே மனதில் வைக்கவேண்டும். இவ்வித வியாயாம ரீதிகளை அனுஷ்டிப்பதற்காக அவரவர்கள் புத்திக்குத் தோன்றியபடி நடந்துகொள்ளலாமாகையாலும்; இதில் பலவிதமான அனுஷ்டானங்களும் சுலபமாகத் தெரிந்து கொள்ளக்கூடுமாகையாலும், அவைகளை இங்கே எடுத்துச் சொல்லவில்லை. ஆனாலும் ஒரு நல்ல ஆலோசனையை அடியில் குறிக்கிறோம். பாதங்களை நன்றாய் அமரப் பரப்பித் தரை

யில் நின்றும், கைகளைத் தலைக்குமேல் உயரத்தூக்கி சரீரத்தை நீட்டிக் கால்விரல்களில் ஊன்றி ஆகாசத்தில் பறத்தல்போல் சரீரத்தை உயரக்கிளப்பினால் இது மிகவும் சுலபமாக சாந்தியையும் ஆரோக்யத்தையும் கொடுக்கும். அனுஷ்டித்து அநுபவ சித்தமாகக் காணலாம்.

14. சரீரத்தின் பல பாகங்களையும் தளர்த்தித் துவளச்செய்து கைகளையும் கால்களையும் நன்றாய் ஆட்டி உதறவேண்டும். மிருகங்கள் எழுந்தவுடன் நன்றாய் உடம்பைச் சிலிர்த்து உதறி மூரி நிமிர்ந்து சாந்தப்படுத்திக் கொள்வது போல் நாமும் செய்து வந்தால் அதுவும் இந்த நீட்டல் போன்ற விராமத்தின் ப்ரயோஜனத்தைக் கொடுக்கும்.

15. இந்த ஆஸன விதிகளைச் சரியாயறிந்து அனுஷ்டிப்பவர்கள் ராத்திரிகாலத்தில் ஸ்வப்னமற்ற காட நித்ரையை யடைந்து காலையில் எழுந்தவுடன் உண்டாகும் ஆரோக்யத்தைப் போலவும் சரியாகத் தேய்த்து ஸ்நாநம் செய்வதனால் உண்டாகும் ஆரோக்யத்தைப் போலவும், மிக்க சௌக்கியத்தை யடைந்து தாங்கள் வேலைகளை ப்ரோத்ஸாஹத்தோடு செய்யப் புதிய வீர்யசக்தி உண்டாக்கியிருப்பதையும் உணர்வார்கள்,

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்."

## 24-வது பாடம்

# மநோ விச்ராந்தி க்ரமம்.

சரீரவிராமம், மனதில் பரிணமித்து அதற்கு சாந்தியைக் கொடுப்பது போலவே மநோ விச்ராந்தியும் சரீரத்தின் மேல் பரிணமித்து அதற்கு சௌக்யத்தைத் தருகிறது. ஆகையால் முன்பாடத்தில் சொன்னபடி சரீர விராமத்தை அனுஷ்டித்துப் பயன் கிடைக்காதவர்களுக்கும் அனுஷ்டிப்பது கஷ்டமென்றுஉணர்பவர்களுக்கும் இந்த மநோவிச்ராந்தி க்ரமம் பயனுண்டாக்கலாம்.

2. சரீரத்தைத் தளர்த்தித் துவளச்செய்து ஸௌகரியில் சாந்தமாய் உட்கார்ந்து கொண்டு வெளி விஷயங்களிலிருந்தும்

தீர்க்காலோசனையி லிருந்தும் கூடுமான வரையில் மனதை உள்ளே திருப்பி ஆத்மாவின் பேரில் த்யானிக்கும்படி செய்யவேண்டும். இதற்கு வடமொழியில் ப்ரத்யாஹாரம், தாரணம் எனப்பெயர். ப்ரத்யாஹாரம், தாரணம் என்பவைகளின் சரியான கருத்து:- குறிப்பிட்ட விஷயம் அல்லது வஸ்துவினிடமே புத்தியைச் செலுத்தலும், வேண்டாத விஷயங்களி லிருந்து புத்தியைத் திருப்புதலுமாம். ப்ரத்யாஹாரம் என்பது பற்றிலிருந்து திருப்புதல்; தாரணம் என்பது குறிப்பிட்ட ஒரேவிஷயம் அல்லது வஸ்துவைப் பற்றுதல் என்பது கருத்து. த்யானம், ஸமாதி என்னும் இதர இரண்டு பதங்களுமுண்டு; அதன் கருத்து:-த்யானம் என்பது எடுத்துக் கொண்ட விஷயத்தை நன்ருய் மனமார ஆராய்ச்சி செய்து அதன் உண்மையைக் கண்டறிவது (ஆராய்ச்சி செய்தல் — ஆலோசித்தல்.) ஸமாதி என்பது நன்ருய் தரித்தல். இவ்விரண்டு சொற்களும் வடமொழித் தாதுவினின்று தோன்றிய வடசொற்கள். எப்போதும் மறக்காமல் (தைலதாராவத்தாய்) மனதில் தரிக்கும் நிஜ தத்வத்தைக் குறிக்கிறது. 'ஸமாதியிலிருத்தல்' என்ருல் ஸந்தேஹமற்ற அகண்ட ப்ரகிருதி சக்தியாலும் அசைக்க முடியாத ஸித்தாந்த திட எண்ணத்தில், பலத்த காற்றிற்கு மசையாத தீபம்போல மனதை ஏகாக்ரமாய் ஒரே எண்ணத்தில் நிற்கச் செய்தலாகும். மறுபடி, தாரணம் என்ருல் குறிப்பிட்ட விஷபம் அல்லது வஸ்துவைக் கவரல். த்யானம் என்ருல் மேற்சொன்ன விஷயத்தை நாலா பக்கமும் புரட்டிப் பார்த்து அதன் உண்மையைக் கண்டு பிடித்தல். ஸமாதி என்ருல் கண்டுபிடித்த உண்மையை மறக்காமல் எப்போதும் ஸ்வப்னத்தில்கூட விடாமல் மனதில் தரித்தல். இந்த மூன்று கர்மங்களும் சேர்ந்ததற்கு ஸம்யமம் என்னும் மற்ருெரு வடமொழிப்பதமுண்டு. இம் மூன்றும் தனிக்கர்மங்களாக மேலெழுந்த பார்வைக்குத் தோற்றக்கூடுமாயினும், உண்மையில் ஆரம்ப முதல் முடியும் வரையில் ஒரே தொடர்பான கர்மம். ஆனுல் மூன்று இதழ்களை யுடையது. நமது எண்ணத்தை யெல்லாம் ஆன்மாவிடமே செல்லும்படி திருப்ப வேண்டும். நமது ப்ரத்யேக அறிவிற்கு பாதகமில்லாமல், ஆன்மா சரீரத்தைவிட வேருகவும், சரீரத்தைவிட்டு வெளியேபோய்வரக் கூடியதாகவும் பாவித்தறியவேண்டும். இந்த அனுஷ்டான ஸித்தி யுண்டானுல் பிறகு க்ரமேண ஆனந்தம், ஓய்வு, சாந்தி, த்ருப்தி இவ்வுணர்ச்சிகளுண்டாவதை அறியக்கூடும். ஸ்தூல தேஹத்திலிருந்து முழு கவனத்தையும் திருப்பி உண்மையில் "அஹம்" அர்த்தத்திற்கு அறிகுறியான ஆத்மாவில் பூர்ணமாய் மனது ஸ்தாபிதமாய் விடும். நமது ப்ருத்வி மண்டலத்திலுள்ள ஒரு சூரியனைப்

போல், ஆகாயத்தில் காணப்படும் ஒவ்வொரு நக்ஷத்திரமும் ஒவ்வொரு சூரியமண்டல மேன்பதையும், அதைச்சுற்றி அநேக கிரஹங்கள் ஸஞ்சாரஞ்செய்வதையும், இடத்தினலும் காலத்தினலும் அளவிடமுடியாமலிருக்கிற இந்த ப்ரபஞ்சத்தினுடைய அகண்டாகாரத்தையும், அதிலுள்ள ஜீவராசிகள் அநந்தமாயிருப்பதையும், அவற்றினுள் நமது பூமி எவ்வளவு சிறிய பாகமென்பதையும், அந்த பூமிக்குள் நாமும் நமது ஜீவனும் அணுப்ரமாண மென்பதற்கும் இடமில்லாதிருப்பதையும், மனதில் த்யானம் செய்து அகக்கண்ணல் காண வேண்டும். இப்படிப்பட்ட ச்ருஷ்டியில் ஒரு அணுப்ராயமாயிருந்த போதிலும் அந்த சிறிய அணுவும் சேர்ந்து தான் ஈசுவர விபூதியென்றும் அந்த விபூதியைப்போல் இந்த சிறிய ஜீவாத்மாவும் ஸத்யமேன்றும் அழிவில்லாததேன்றும் நித்யமேன்றும் அறிந்து ஸாக்ஷாத்கரிக்கிற பொழுது அகண்ட ப்ரம்மாண்டத்தில் நமது ஸ்வரூபம் ஓர் இமியாயிருப்பினும் அகண்ட சக்தியின் ஓர் அம்சம், ஸர்வேச்வரனது ஓர் அம்சம்—தேய்வாம்சம்—சாவில்லாதது—நித்யம்-- அழிக்கமுடியாதது—பின்னப்படுத்தமுடியாதது--மொத்தத்திற்கு வேண்டிய ஓர் ப்ரதான அம்சம்--மொத்தமாகிற கட்டிடத்திற்கு வேண்டிய அவச்ய அம்சம் என்பது ஸ்பஷ்டமாய் விளங்கும் இவ்வித சிறந்த எண்ணங்களை மனதில் எழுப்பிமநநம் செய்து எல்லாசைதன்யங்களுக்கும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறதாகவும்—அகண்ட சைதன்யம், ஜீவன் மூலமாய்ப் பரவுவதாகவும் ஸர்வேச்வரனுடைய விபூதி முழுதும் உதரத்தில் நின்று சக்திமத்தாயிருப்பதாகவும் த்யானித்து சுத்தியு பூர்ணமும் பெற்று, இந்த த்யானத்திலிருந்து எழுந்தவுடன் தினவாழ்க்கைக் குரிய வேலைகளைச்செய்யத் திரும்பினல் இதுவரையில் செய்ய முடியாமல் விட்டிருக்கும் வேலையைச்சுலபமாய் செய்ய சாத்தியமாகும்படி சாந்தமும், உறுதியும், விடாய்தீர்ந்த மனேநிலைமையும் அடையலாம். மனது மேல்பதவிக்குப் போயிருந்ததால் வலிவை அடைந்திருப்பதோடு விசேஷ ஞான லாபத்தையும் அடைந்திருப்பதை உணர்வாய்.

## ஒரு நிமிஷ விராமம்.

3. ஒரு மணி கஷ்டவேலைகளுக்கு ஒரு நிமிஷ விராமத்தால் வீர்ய சக்தியைப்பூரிக்கும் ஆஸனரீதி கீழ்விவரிக்கப்படுகிறது "பட்சிகளைப்போல் பறந்து கோண்டே ஓய்வுகோள்ளுதல்" என்று இதைச் சிலர் சொல்லுவார்கள்,

4. நிமிர்ந்து, தலை ஒழுங்காகவும், புஜம் பின்பக்கமும், மார்பு முன்பும், கைகள் பக்கத்தில் தொங்கியும் இருக்கும்படி நின்று கொண்டு நிதானமாய் குதிகாலை உயர்த்தி சரீரத்தின் கனம் முழு தும் பாதங்களின் அடிபுறம் தசையில் முன்விரல் வரம்புமேல் தாங் கும்படி நன்ருய் பூமியில் ஊன்றிநின்று, அதேகாலத்தில் கைகளைக் கருடன் இறகுகளை விரிப்பதுபோலப் பக்கவாட்டில் புஜமட்டத்தில் விரிக்கவேண்டும். இதேநிலைமையில் தீர்க்க ச்வாஸ ஆகர்ஷணம் செய்தால் பட்சிகள் பறப்பதுபோல உணர்ச்சி உண்டாகும். நிதான மாய் நிச்வாஸம் செய்துகொண்டபடியே குதிகாலை இறக்கித்தரை யில் படியவைத்துக்கைகளையும் இறக்கி, பக்கத்தில் தொங்கவிட வேண்டும். இந்த உணர்ச்சி சுகத்தைக்கொடுத்தால் இதேக்ரமத்தை அடிக்கடி ஆவர்த்திக்கலாம். கைகளை உயர்த்தி விரித்தால் ஆகா சத்தில் பறப்பதுபோல உணர்ச்சியையும் ச்ரமபரிஹார முண்டா வதையும் அறியலாம்.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்."

## 25-வது பாடம்.

# சரீர வியாயாமத்தின் உபயோகம்.

மனிதர்களின் இயற்கை நிலைமையில் சரீர வியாயாம விஷயங் களில் யாதொரு உபதேசமும் புத்தி மதியும் தேவையாயிராது. இயற்கைருசியுள்ள சிறுவர்களும் குழந்தைகளும் இந்த உபதேச மில்லாமலே செய்து வருகிருர்கள். மனிதன் ஆதிகாலத்தில் ஜீவித்த மாதிரியில் அவர்கள் வீட்டிற்கு வெளியில் அநேக விதமான வேலைகளில் உழைத்து வரவேண்டியிருந்த படியால் போதுமான பிரயாஸமும் அதற்குத்தக்க வசதியும் ஏற்பட்டிருந் தது. தன்னுடைய உணவு தேடவும், அதை பயிர் செய்யவும், அடுப்புக்கு விரகு தேடவும், உணவை பக்குவம் பண்ணவும், சௌகரியமாய் ஜீவிப்பதற்கு வேண்டிய இன்னும் அனேக வேலை களைச் செய்யவும் அவசியமாயிருந்தது. ஆனுல் மனிதர்கள் நாகரீ கம் அடைய அடைய தங்களிட வேலைகளில் ஒருவகையான வேலை களை இதரர்கள் செய்யும்படி விட்டு வேறுவகையான வேலையை மாத்

திரம் தாங்கள் செய்யத்தலைப்பட்டார்கள். இந்த நாகரீகம் இன்னும் விர்த்தியாகவும் அனேகர் சரீர வேலையை செய்வதில்லை. சிலர் ஒரே விதமான சரீரவேலைகளை வெகு கஷ்டப்பட்டு செய்து வருகிறார்கள். இதனால் இந்த இரண்டு திறத்தாரும் இயற்கைக்கு விரோதமாய் அஸ்வபாவமாய் ஜீவனம் செய்து வருகிறார்கள்.

2. புத்தி வேலையில்லாமல் சரீரவேலைகள் மாத்திரம் செய்து வந்தால் அப்படிப்பட்ட மனிதர்களின் வாழ்நாள் குறைந்து போகிறது. அதே விதமாய் சரீர வேலையில்லாமல் புத்தியை உபயோகிக்கும் வேலையை மட்டும் செய்து வந்தாலும் அவர்களுடைய ஆயுஸ்ஸும் குறைந்து போகிறது. சரீரம், மனம் இவ்விரண்டும் சமமாய் வேலைசெய்து வரவேண்டுமென்று இயற்கையின் திட்டமாகையால் மனிதர்களின் சரீரமும் மனமும் ஆரோக்ய நிலைமையில் இருப்பதற்கு இருவித வேலைகளும் அவசியமாகிறது. ஆகையால் எந்த மனிதன் தனது வாழ்நாளில் சரீரமும் மனமும் சமமாய் வேலைசெய்யும்படி ஏற்படுத்திக்கொள்ளுகிறானோ அவன் பூரண ஆயுஸ்ஸையும் ஆரோக்யத்தையும் சந்தோஷத்தையும் அடைகிறான்.

3. குழந்தைகள் விளையாட்டாலேயே தங்கள் வியாயாமங்களை அடைகின்றன. அவர்களின் இயற்கை யறிவு அவர்களை விளையாட்டிலேயே ஓடியாடி காலங்கழிக்கும்படியாகச் செய்கிறது. மனிதர்கள் புத்திசாலிகளாயிருந்தால் தங்கள் மனோ வேலைக்கும், உட்கார்ந்து செய்யும் வேலைக்கும் இடையில் சரீர வேலையையும் ஓடிக்களைப்படையும்படியான இதர விளையாட்டுகளையும் கலந்து பயனடைகிறார்கள். இக்காலத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் அனேகவிதமான பந்து விளையாட்டுகளை ஏற்படுத்தியிருப்பதை கவனித்தால் இன்னும் மனிதர்குள் இயற்கை அறிவு முற்றும் அழிந்து போகவில்லை என்பது விளங்குகிறது.

4. இயற்கையாகவே ஒரு தொழில் செய்து ஜீவிக்க வேணுமென்கிற சுபாவமே, மேற்சொல்லியபடி பந்து விளையாட்டாகவும், தேகப்பயிற்சியைக்கொடுக்கும் வியாயாமமாகவும் பரிணமிக்கிறதென்று யோகிகள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். சரீரத்தில் சுறு சுறுப்பாயிருக்கவேண்டுமென்கிற இயற்கையே இதன் மூலகாரணம். சரீரத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் தக்க வேலையையடையாவிட்டால் அந்தபாகம் தக்க போஷணத்தைக் கொள்வதில்லை. எல்லா பாகங்களும் ஸமமாய் போஷிக்கப்பட்டிருக்கும் சரீரமே ஆரோக்ய நிலைமையிலிருக்கிறது. வேலை செய்யாத சரீரபாகம் பூர்த்தியாக

போஷணங் கொள்ளாமல் காலக்ரமத்தில் துர்பலமடைகிறது. இயற்கையானது மனிதர்களுக்கு ஸ்வபாவ வேலையிலும் விளையாட்டு களிலும் ஒவ்வொரு நரம்புத்தசைக்கும் வியாயாமமுண்டாகும்படி ஏற்பாடு செய்திருக்கிறது. ஒரேவித வேலை செய்பவர்களின் நரம் புத்தசைகள் காய்காய்த்து ஒரேவிடத்தில் ரத்தமும் தோய்ந்துவிடுகின் றது. அவர்களுக்கும் வியாயாமம் அவசியம் வேண்டியிருக்கிறது.

5. வெளியில் செய்யும் வேலைகள், விளையாட்டுகள், இவை களைப்போல நவீன சரீர வியாயாம திட்டங்கள் அத்தனை ச்ரேஷ்ட மல்ல. அவைகளில் மனம் கவிவதில்லை ஒன்றுமில்லாதிருத் தலைவிட மேற்சொல்லிய வியாயாமங்கள் ச்ரேஷ்டமானவை. மோட் டார் வண்டியை நிறுத்த உபயோகமான ஒரேவித நரம்புத்தசையை விருத்தி செய்யும் வியாயாமங்கள் அங்கீகரிக்கத் தக்கவைகளல்ல. ஏனெனில் இவ்வித வியாயாமங்கள் சரீரத்திற்கு இயற்கை தர்ம மல்ல. சரீர வியாயாம பூரண திட்டம் எவ்வகைப்பட்டதென்றால்— சரீரத்தில் எல்லா பாகங்களையும் ஒரேவிதமாய் விருத்தி செய்து எல்லா நரம்புத்தசைகளையும் உபயோகப்படுத்தி எல்லா பாகங்களும் போஷண மடைதலும், மனம் கவியலும் உண்டாக்கும்படி செய்யக் கூடிய வியாயாமங்களே ஸ்வபாவிகமாகும்.

6. யோகிகள் தங்கள் வாழ்நாளில் தினம் தினம் தங்களைப் பற்றின வேலைகளைச் செய்து வருகிறபடியால் இந்த ரீதியில் விசேஷ வியாயாமடைகிறார்கள். அவர்கள் பெரிய நகரங்கள் சமதரைகள் இவைகளை வாசஸ்தலமாய் வைத்துக்கொள்ளாமல் மலைப்ரதேசங் கள் அல்லது அவைகளின் சமீபத்தில் வஸிக்கிறபடியால் அவ்விடங் களிலுள்ள காடுகளிலும் மலைகளிலும் ஸஞ்சாரஞ்செய்து விசேஷ வியாயாமமடைகிறார்கள். மேலும் பாராயணங்களுக்கும் ஜபங் களுக்கும் இடையில் சில சில சரீர வியாயாமங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டு இவைகளை மாறிமாறிச் செய்து காலங் கழிக்கிறார்கள். முக்கியமாய் சரீர வியாயாமங்களில் மனதை ஸமமாய் செலுத்தி வரு கிறார்கள். மனதை ஏகாக்ரதை செய்யாமல் யந்திரம்போல் எவ் வித வியாயாமங்களையும் செய்வதில்லை. இந்த ஏகாக்ரதைக்கு வட மொழியில் தாரணம் எனப் பெயர். வியாயாமத்தில் செலுத் தும் ஏகாக்ரதையால் வேலை செய்ய வேண்டிய நரம்புத் தசைகளுக்கு அதிக போஷணம் தரத்தக்க ப்ராண வஸ்து, ரத்த வோட்டம் இவைகளை தமது இச்சையால் அனுப்பு கிறார்கள். ச்ரத்தையில்லாமல் உதாசீனமாய் ஒரு காரியமும்

செய்வதில்லை. ஆகையால் சில நிமிஷ காலமே வியாயாமம் செய்து, உதாஸீனமாய் செய்பவர்களைவிட 10 பங்கு அதிகமாக நன்மைகளை அடைகிறார்கள். மனதினுடைய ஊற்றமான கவனமே சொல்ப வியாயாமத்தினின்றும் விசேஷ பயனடைய ஹேதுவாகிறது.

7. சரீரத்தில் குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு அல்லது இதரவிஷயங்களுக்கு கவனத்தை செலுத்தி ஏகாக்ரதை செய்யக்கூடிய "சூக்ஷ்ம" சக்தியை அடைவதற்கு முதலாவதாக வேண்டியது நம்பிக்கை; அதாவது அது செய்யக்கூடியது, என்னும் உண்மையில் நம்பிக்கை. இரண்டாவதாக ஸந்தேகிக்கக்கூடிய மனத்தினுண்டாகும் தசைகளை அறவொழித்து அவ்விடம் செல்லவேண்டிய ரத்த ஸஞ்சாரத்திற்காக அனுப்பப்படுகிற ப்ராணசக்தியைக் கண்டிப்பாய் கட்டளையிட்டு அனுப்புதல், முதலில் ஓரளவு இதை நமது மனம் அநிச்சாபூர்வமாய் நடத்திவருகிறது. அதோடுகூட அவ்விடத்தில் மனதை ஏகாக்ரதை செய்து இச்சாசக்தியையும் கூட்டினால் விசேஷ பயனுண்டாகிறது. இச்சா சக்தியைக்கொண்டு இவ்வித வேலையை செய்விப்பதற்காக முகம் சுளுக்கி பல்லைக்கடித்து உதடைக்கவ்வி கைகளை முஷ்டி பிடிக்கும் சரீர, சலன வேலைகளும் வேண்டியதில்லை. முக்கியமாய்ச் செய்யவேண்டியது எதுவென்றால், நீர் கோருகிற ப்ரகாரம் நடக்கும் என்கிற திடமான அத்யவசாயம் அல்லது நம்பிக்கை. இச்சையால் அனுப்பப்படும் வேத வாக்யம் போன்ற கட்டளைகள் அனுபவத்தில் பராக்ரமமாய் வேலைசெய்கிறது. அனுஷ்டானத்தாலேயே பயன் திட்டமாய்க் கிடைக்கிறது.

8. உதாரணம்:—சரீரத்தில் முன்கை பாகத்திற்கு போஷணத்தை அதிகப்படுத்தி ரத்த ஸஞ்சாரமும் அதிமாகும்படி ப்ராண சக்தியை கொஞ்சம் அதிகமாக அனுப்ப இச்சித்தால் கையை மாத்திரம் மடக்கி பிறகு சிதானமாய் முன்னுக்கு நீட்டி மனதை ஏகாத்ரதை செய்து நீர் கோரும் பயனை பூர்ணமாய் அடைந்து வருகிறதாக மனதில் பாவனை செய்யவேண்டும். பாவனையின் முதிர்ச்சிக்கு தக்கபடியே பயனும் கிடைக்கிறது. ஏகாக்ரதை எத்தனை ஆழ்ந்து அவிச்சிந்நமாய் நடக்கிறதோ அத்தனைக்கத்தனை பயனும் அதிகமாகக்கிடைக்கிறது. இதையே அடிக்கடி ஆவர்த்திக்க வேண்டும். இந்த பழக்கத்திற்கு கைகளில் கரலாகட்டை போன்ற பளுவான சாதனங்கள் வேண்டியதில்லை. இச்சாதனங்கள் நரம்புத்தசைகளைக் கஷ்டப்படுத்தி வேகசலனத்தை செய்து வருவதால் வீர்ய சக்தியை நஷ்டமடையச் செய்கின்றன. கைகளை நீட்டி நீட்டி மடக்கும் வியாயாமத்திலே மனதின் ஏகாக்ரதையினாலேயே கோரிய பயன் உண்டாவதை அறியலாம். இந்த ரீதிப்படி சரீரத்தின்

இதர பாகங்களிலும் இந்த வியாயாம பழக்கத்தை அனுஷ்டிக்கலாம் ஞாபகம் செலுத்தி மனதை ஏகாக்ரதை செய்து லேசான சலனமுமே செய்து வந்தால் அதன் சூக்ஷ்மத்தை அறியக் கூடும். பழக்கம் ஆக ஆக யந்த்ரம் செய்வது போல ஸுலபமாகச் செய்யப் பழகிவிடலாம். வியாயாமம் எதை உத்தேசித்து செய்யப் படுகிற தென்பதையும் எதிர் பார்க்கும் பயனையும் நன்றாய் ஸாக்ஷாத் கரிக்கவேண்டும். இந்த வியாயாமங்கள் நவீனர்களால் அனுஷ்டிக் கப்பட்டு வரும் கேவல யந்த்ர வேலைகள் போலல்லாமல் ஏகாக்ரதை யோடுசெய்யும் செய்கையாகிறதினாலேதான் விசேஷ பயனுண்டாகிறது. உமது ப்ராணன் முழுவதையும் ஊற்றத்தையும் வைத்துச் செய்ய வேண்டும். இந்த ரீதி வியாயாமம் முடிவில் உமது சரீரம், மனது இவைகள் இதுவரையில் அனுபவித்தறியாத ஸுகத்தையும், உற்சாகத்தையும் அடைகிறதை உணர்வாய்.

9. அடுத்த பாடத்தில் சிலவித சுலபவியாயாம ரீதிகளை குறிக் கிறோம். அவைகளைக்கிரமமாய் அனுஷ்டித்தால் சரீர முழுவதையும் பலப்படுத்தி எல்லாவித சலனங்களையும் கொடுத்து எல்லா உறுப்பு களையும் விருத்தி செய்கிறது. இந்த வியாயாமங்களைப் பள்ளிக்கூடங் களிலும், சிப்பாய் பட்டாளங்களிலும், இப்போது செய்துவரும் வியாயாமங்களுக்குப் பதிலாக அனுஷ்டித்து வரும்படி ஏற்பாடு செய்தால் நம் நாடு சீக்ரம் ஆரோக்யத்தில் விருத்தியடையும். மேனாட்டார்களும் யோகிகளின் இந்த வியாயாம க்ரமங்களை யறிந்து அனுஷ்டித்து வருவார்களானால் விசேஷ பயனடைவார்கள். இந்த ரீதியில் வியாயாமங்கள் அனுஷ்டானத்திற்கு ரொம்பவும் எளிதான வைகள். கொஞ்சகாலம் அனுஷ்டானத்தில் அதிக பயனைக்கொடுக் கின்றன.—அதிக காலம் செய்து வரவேண்டியதா யிருக்கிற இதர திட்டங்களைவிட இந்த அனுஷ்டானம் கொஞ்ச காலத்தில் அதிக மடங்கு பயனைக்கொடுக்கக் கூடியதோடு, அதே காலத்தில் சரீர அபிவிருத்தியல்லாமல் மனோ அபிவிருத்தியையும் கொடுக்கிறது. ப்ராணசக்தி வசீகரணமு முண்டாகிறது. இவைகள் சுலபமாயும் ஸங்கிரஹமாயு மிருப்பதைப் பார்த்து அலக்ஷியம் செய்யக்கூடாது. நீங்கள் எதைத் தேடிக்கொண்டிருக்கிறீர்களோ அதே ஆரோக்யத் தையும் ஜயசக்தியையும் கொடுப்பதுடன் விச்வாஸத்தோடு செய் யும் அனுஷ்டானத்திற்குத் தக்கபடி பலனையும் சரீரத்திற்கு அழ கான பார்வை, பறபறப்பு, மிருதுநிலைமை இவைகளையும் கொடுக்கிறது.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்."

26-வது பாடம்.

# யோகிகளின் வியாயாம ரீதிகள்.

மனிதன் தனது கவனத்தை ஊற்றமாய் வைக்காமல் அனுஷ்டிக்கும் வியாயாமங்கள் கோரிய பலனைக் கொடுப்பதில்லை யென்பதை முக்கியமாய் ஞாபகத்தில் வைக்கவேண்டும். வியாயாமங்களில் ஊற்றமும், கவனமும், அன்பும் இருக்கவேண்டியதோடு அவைகளின் கருத்து இன்னதென்பதையும் அறிந்தே செய்யவேண்டும்.

## நிற்கும் திட்டம்.

2. ஒவ்வொரு வியாயாமத்தையும் இயற்கை நிலைமையில் நின்றபிறகே ஆரம்பிக்கவேண்டும்—குதிகால்கள் இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று தொட்டுக்கொண்டிருக்க தலை நிமிர்ந்து (ஊர்த்வமாயாவது அதோமுகமாயாவது பார்வையில்லாமல் மத்தியமாக) கண்கள் முன்பார்வையுள்ளதாய், புஜங்கள் பின்பக்கமும், மார்பு முன்னுக்கும், வயிறு கொஞ்சம் உள்ளடங்கியுமாக இருக்க, கைகள் பக்கத்தில் தொங்கவிட்டிருக்கும் நிலைமையில் நிற்கவேண்டும்.

## வியாயாமம் 1.

(1) கைகளை புஜமட்டத்தில் வளைவில்லாமல் சரியாய் முன்பக்கம் நீட்டி, கைகூப்புவதுபோல் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் சேர்க்கவேண்டும். (2) பிறகு புஜமட்டத்திலேயே பக்கவாட்டில் கைகளை விரித்தாப்போல் கொண்டுவந்து நிர்ப்பந்தமில்லாமல் சுகமாய் பின்னுக்குக்கொண்டு போகக்கூடியவளவு கைகளைப் பக்கவாட்டில் கொண்டுபோய் பிறகு ஆரம்பித்த நிலைக்கு கைகளை வேகமாய் திருப்பித் தொங்கவிடவேண்டும். இதை ஸுகமாயிருக்கும் பரியந்தம் ஆவர்த்தித்து பூரண வலிவுடனும் உற்சாகத்துடனும் வேகமாய் இவ்வியாயாமத்தைச் செய்யவேண்டும். இவ்வியாயாம அனுஷ்டான காலத்தில் தூக்கமாவது சோம்பலாவது இருக்கக்கூடாது. தவிர விளையாட்டாகவும் உதாசீனமாகவும் செய்யக்கூடாது. இது மார்பு புஜம் முதலிய ப்ரதேசங்களின் நரம்புத்தசைகளைப் பலப்படுத்தி வளரச்செய்கிறது. கைகளைப் பின்னுக்குக் கொண்டுபோகும்போது முன்காலினூன்றி குதிகாலோடு சரீரத்தை உயரக்கிளப்பவேண்டும். முன்னுக்குக்கொண்டு வரும்போது சரீரத்தை குதிகாலுடன் இறக்கி

படியவைத்து கடியாரபெண்டுலம் அசைவதுபோல கணக்காயும், ஒழுங்காயும் செய்யவேண்டும்.

## வியாயாமம் 2.

(1) உள்ளங்கையைப் பிரித்துக்கொண்டு பக்கவாட்டில் கைகளை வளையாமல் ஒழுங்காய் நீட்டவேண்டும்.

(2) அதே நிலையில் கைகளை புஜத்தின் மட்டத்திலேயே சக்ரம்போல் வட்டமாய் சுழற்றவேண்டும்; இந்த வியாயாமத்தை தடவைக்கு 12-தரம் ஆவர்த்தித்து செய்து வந்தால் உத்தமம். இந்த வியாயாமத்தைச் செய்யும்பொழுது நன்ருய் உச்சுவாஸத்தை ஆகர்ஷித்து பல தடவை சக்கராகாரமாய் சுழற்றுகிற வரையில் ச்வாஸ பந்தனஞ் செய்தால் இந்த வியாயாமம் இன்னும் அதிகமான பலனைத் தரும். இந்த பயிர்ச்சியினுல் மார்பு, தோள் இவைகள் வலிவு கொள்ளுகின்றன. ஆனுல் இந்த அப்யாச காலத்திலும் அக்கரையோடு பழகி அதில் வீர்யத்தையும் வைக்க வேண்டும்.

## வியாயாமம் 3.

(1) கைகளை முன்னே நோக்கி நீட்டி சிறு விரல்கள் இரண்டும் தொட்டுக்கொண் டிருக்கும்படி கைகளைத் திறந்து உள்ளங்கை மேலே தெரியும்படி பரப்பி வைக்கவேண்டும்.

(2) சிறு விரல்கள் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் நிலைமையிலேயே வளைந்தாப்போல் கைகளை மடக்கி உச்சந் தலைவரையில் கொண்டு வந்து ஏககாலத்தில் கைகளைத் திருப்பி விரல்களின் பின்புறம் முழுதும் ஒன்றுக்கொன்று இரண்டு கைகளும் படும்படி திருப்பிக் கொண்டே கைகள் மடங்கி பக்கத்தில் விரிந்தாப்போல் வர வேண்டும். (3) பிறகு ஒரு நிமிஷம் சிரவின்மேல் வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு வேகமாய் முழங்கைகளைப் பிரித்து கைகளை நீட்டி தொங்கும்படி செய்யவேண்டும். இதையும் ஸுகமாயிருக்கும் பரியந்தம் ஆவர்த்தி செய்யவும்.

## வியாயாமம் 4.

(1) புஜத்தின் பக்கத்தில் கைகளை சரியாக வளைவில்லாமல் நீட்ட வேண்டும். (2) சாத்தியமான வரையில் நன்ருய் நீட்டி முன் கைகளை (புஜத்தை வளைக்காமல்) மாத்திரம் மடித்து விரல் நுனி

களால் புஜத்தை தொடும்பரியந்தம் வளைத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். (3) விரல் நுனிகளை அப்படியே வைத்து இரண்டு முழங்கைகளை மடித்தபடியே முன்னுக்குக் கொண்டுவந்து தொடும்படி செய்ய வேண்டும் (4) பிறகு முழங்கைகளை முன்போல பக்கத்தில் வளைத்தபடி கொண்டுபோக வேண்டும். (5) அடிக்கடி இம்மாதிரி முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் முழங்கைகளை ஆவர்த்தி செய்து பழக வேண்டும்.

## வியாயாமம் 5.

(1) கைகளை இடுப்பில் வைத்து கட்டைவிரல் பின்பக்க மிருக்க வேண்டும். சாத்தியமானவரையில் முழங்கைகளை பின்புறமாக வளைத்து இடுப்பை அழுத்தவேண்டும். (2) மார்பு முன்தள்ளியும் புஜங்கள் பின்தள்ளியும் இருக்க இதே நிலைமையிலிருந்து கொண்டு இடுப்புக்கு மேலுள்ள சரீரபாகங்களை முன்னுக்கு வளைக்கவேண்டும். (3) கைகள் இடுப்பில் அழுத்தியபடியே ஆரம்ப நிலைக்கு சரீரத்தைத் திருப்பிக்கொண்டு வந்து பிறகு அப்படியே பின்னுக்கு வளைக்க வேண்டும். இந்த வியாயாமம் செய்யும்போது முழங்கால் முட்டி வளையக்கூடாது. வியாயாமங்கள் நிதானமாயும் பெருந்தன்மையாயும் செய்ய வேண்டும். (4) கைகளை அதே நிலையில் வைத்து முழங்கால் முட்டி வளைக்காமல் குதிகாலை பூமியில் அழுத்தமாய் ஊன்றி வலப் பக்கம் சரீரத்தை வளைக்க வேண்டும். சரீரத்தை முறுக்கக்கூடாது. (5) பிறகு முன்போல நிமிர்ந்து மேல் சொன்ன எச்சரிக்கையோடு இடதுபுறம் வளையவேண்டும். இந்த வியாமாமம் கொஞ்சம் களைப்பை யுண்டாக்குமாதலால் ஆரம்பத்தில் அதிகமாய்ச் செய்யக்கூடாது. (6) கைகளை அதே நிலையில் வைத்து இடுப்பின்மேலுள்ள சரீர பாகத்தைதலைமுதல் இடுப்புவரையில் சுற்ற வேண்டும். அப்படி சுற்றும்பொழுது பாதங்கள் நகராமலும் முட்டி வளையாமலும் இருக்க வேண்டும்.

## வியாயாமம் 6.

(1) நிமிர்ந்து நின்று தலைக்கு மேல் கைகளை உயரத்தூக்கி விரல்கள் பிரிந்தும் இரண்டு கட்டைவிரல்களும் தொட்டுக்கொண்டுமிருக்க வேண்டும். கைகள் விரிந்து உள்ளங்கை முன்பக்கம் திரும்பியிருக்க வேண்டும். (2) முழங்கால் முட்டி வளைக்காமல் இடுப்புக்கு மேல்புறமுள்ள சரீரபாகத்தை மாத்திரம் வளைத்து கை விரல் நுனிகளால் பூமியைத் தொடவேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே

இதைப் பூர்த்தியாய் செய்ய சாத்தியமில்லாவிட்டால் சாத்தியமான வரையில் செய்யலாம். முழங்கால் முட்டிகளும் முழங்கைகளும் வளையக்கூடாதென்பதை ஞாபகத்தில் வைக்க வேண்டும். (3) பிறகு நிமிர்ந்து நின்று இதையே அநேகதரம் ஆவர்த்திக்க வேண்டும்.

## வியாயாமம் 7.

(1) நிமிர்ந்து நின்று கைகளை இடுப்பில் வைத்தும் முன் பாதங்களை பூமியில் ஊன்றியும் குதிகாலோடு சரீரத்தை உயரக் கிளப்ப வேண்டும். (வில்லின் நாண் அசைவதுபோலிருக்க வேண்டும்). ஒரு நிமிஷம் அதே நிலையில் கால் விரல்களை ஊன்றி நின்றதும் பிறகு ஆரம்ப நிலைக்கு சரீரத்தை குதிகாலுடன் இறக்கி குதிகாலை பூமியில் படிய வைக்க வேண்டும். இதை அடிக்கடி ஆவர்த்திக்க வேண்டும். இந்த வியாயாமம் முக்கியமாய் கால்களின் ஆட்டுத் தசைகளை வேலை செய்விப்பதால் ஆரம்பத்தில் இரண்டு மூன்று அநுஷ்டானங்கள் வரையில் அவ்விடங்களில் எரிச்சல் காணப்படும். விருத்தியடையாதிருக்கும் ஆட்டுத்தசைகளை விருத்திசெய்ய இவ்வியாயாமம் வெகு உபயோகமாகிறது. (2) இடுப்பில் கைகளை வைத்து கால் பாதங்களை இரண்டு அடி தூரம் பரப்பி தரையில் உட்காருவதுபோல் உட்கார்ந்து அதே நிலையில் கொஞ்சநேரமிருந்து பிறகு ஆரம்ப நிலைக்கு வந்துவிட வேண்டும். அடிக்கடி ஆவர்த்தித்தால் இது தொடைகளில் எரிச்சலை உண்டாக்கலாம். இந்த வியாயாமம் தொடைகளை விருத்தி செய்கிறது.

## வியாயாமம் 8.

(1) இடுப்பில் கைகளோடு நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும். முழங்காலை வளைக்காமல் நேராக நிறுத்தி, உள்ளங்கால் அகன்று விரல்கள் நேராக விருக்க வலக்கால் முழுவதையும் 15-அங்குலம் வரையில் முன்னுக்குக்கொண்டுபோய் பிறகு அப்படியே பின்னுக்குக் கொண்டுவரவேண்டும். முழங்கால் வளையாமலும் பாதவிரல்கள் பூமியை நேராக நோக்கியுமிருக்கவேண்டும். (3) இதேமாதிரி பல தடவை ஆவர்த்திக்கவேண்டும். (4) பிறகு இடதுகாலால் செய்ய வேண்டும். (5) கைகளை இடுப்பிலேயே வைத்து வலது காலில் முழங்காலை மடக்கி, தொடை உமக்கு முன்பாக நேராக நீட்டியிருக்கும்படியாக உயரத் தூக்கக் கூடுமானவரையில் தூக்கவேண்டும். (6) பிறகு கால்களை மறுபடியும் முன்போலவே கீழேவைத்து இடது காலால் அதேமாதிரி செய்யவேண்டும். (7) அநேகதரம் கால்களை

மாற்றி மாற்றி ஆவர்த்திக்கவேண்டும். முதலில் நிதானமாயும் பிறகு க்ரமேண வேகமாயும் செய்யும்பொழுது இடத்தைவிட்டு பாதம் நகராமலிருக்கவேண்டும்.

## வியாயாமம் 9.

(1) நிமிர்ந்துநின்று உமக்கு நேராக முன்பக்கம் புஜமட்டத்தில் கைகளை நீட்டி உள்ளங்கை கீழ்பக்கமிருக்க விரல்களைநீட்டி கட்டை விரல்கள் மாத்திரம் கீழ்பக்கம் வளைத்து இரண்டு கட்டை விரல் பாகங்களிலும் ஒன்றுக்கொன்று பட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். (2) இடுப்பின் மேல் பாகங்களை மாத்திரம் முன்னுக்கு சாத்தியமான வரையில் வளைக்க வேண்டும். அதேகாலத்தில் கைகளை மேலுக்கும் கீழுக்கும் வீசி ஆட்டவேண்டும். முட்டியும் புஜமும் வளையாதிருக்க சரீரத்தை வளைத்திருக்கையில் கைகள் அதற்கு சமமாகவும் கொஞ்சம் உயரமாகவுமே போகவேண்டும். (3) ஆரம்ப நிலைக்கு திரும்பி பிறகு ஆவர்த்திக்கவும் வேண்டும்.

## வியாயாமம் 10.

(1) கைகளை புஜமட்டத்தில் வளைக்காமல் பக்கவாட்டில் விரித்து விரல்கள் திறந்தும் நீட்டியுமிருக்க உள்ளங்கை கீழ்ப்புறமாக பார்த்திருக்கவேண்டும். (2) வேகமாயும் பலமாயும் விரல்களை முஷ்டி பிடிக்கவும், விரல்களை நன்றாய் இறுக்கவும் வேண்டும். (3) பிறகு சாத்தியமானவரையில் வேகமாயும் பலமாயும் விசிறிபோல விரல்களை பிரிக்கவேண்டும். (4) இதேமாதிரி அநேக தடவை ஆவர்த்தி செய்யவேண்டும். எவ்வளவு வேகமாய் செய்யக்கூடுமோ அவ்வளவு வேகமாய்ச் செய்யலாம். செய்யும்போது அதில் கவனத்தைப் பூரணமாய் வைக்கவேண்டும். கை நரம்புத் தசைகளை விருத்திசெய்யவும் கைகள் லாகவம் அடையவும் உபயோகமான சிறந்த அற்புத வியாயாமமிது.

## வியாயாமம் 11.

(1) வயிறு பூமியில் படியும்படி நன்றாய்க் கவிழ்ந்து படுத்துக்கொண்டு, கைகளையும் கால்களையும், உடம்புக்கு மேலே நேராக வளையாமல் தூக்கி சரீரத்திற்கு நேராக மேலே அம்பு வளைவுபோன்ற நிலைமையிலிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். (2) பிறகு கைகளையும் கால்களையும் தாழ்த்தியும் உயர்த்தியும் இதேமாதிரியிருக்கும்படி பல தடவை ஆவர்த்தி செய்யவேண்டும், (3) பிறகு திரும்பி முதுகு படி

யும்படி மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு கைகளை தலைக்குநேராக நன்ருய் நீட்டி பூமியில் கைகளின் பின்புறம் பதியச்செய்து, அதேகாலத்தில் கால்களையும் நீட்டி, கைகளும் கால்களும் கூடுமானவரையில் நன்ருய் நீண்டிருக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். (4) பிறகு இரண்டு கால்களையும் இடுப்புக்கு மேல் ஆகாசத்தில் ஸ்தம்பத்தைப்போல் தூக்கி நிறுத்தவேண்டும். அப்பொழுது சரீரமும் கைகளும் மூன்ருவதாகச்சொன்ன நிலைமையிலேயே இருக்கவேண்டும். பிறகு கால்களைத் தாழ்த்தியும் தூக்கியும் அடிக்கடி ஆவர்த்தித்து பழகவேண்டும். (5) மூன்ருவதாகச்சொன்ன நிலைமையில் மறுபடியும் படுத்துக்கொண்டு கைகளையும் கால்களையும் நீட்டி மடக்கவேண்டும். (6) அப்பொழுது சரீரத்தை மெதுவாக உயர்த்தி உட்காரும் நிலைமைக்குக் கொண்டுவந்து கைகளை புஜமட்டத்தில் வளையாமல் நெறித்தாப்போல கொண்டு வரவேண்டும். பிறகு ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்பி இதேமாதிரியாக பலதரம் ஆவர்த்தி செய்துப்பழகவேண்டும். (7) மறுபடியும் வயிறு பக்கம் பூமியில் கவிழ்ந்திருக்கும்படி திரும்பிப் படுத்துக்கொண்டு கால் முதல் தலைவரையில் வளையாமல் நெறித்தாப்போல நிறுத்திக்கைகளின் முன்பாகத்தை நீட்டி பூமியில் படியவைத்து அவைகள் பேரிலும் கால் விரல்கள் பேரிலும் ஊன்றி சரீரம் முழுவதையும் உயரக்கிளப்பவேண்டும். (இத்ற்கு தண்டால் பயிற்சி எனப்பெயர்.) பிறகு கைமுட்டியை லேசாக கொஞ்சமாய் வளைத்துக்கொண்டே வந்து உடம்பைக் கீழேயிறக்கி மார்பு பூமியில் படியச்செய்து மார்பையும் உடம்பின் மேல்பாகத்தையும் கைகளை நெளித்துக்கொள்வதினலேயே மேலே தூக்கி இந்த மாதிரி செய்யும் பொழுது சரீர பளுவு மொத்தமும் கைகள் பேரிலேயே இருக்கும்படி பழகவேண்டும். கால்விரல் வியாஜத்திற்கு மாத்திரம் இருக்கவேண்டும். இது ரொம்ப கஷ்டமானது. ஆரம்பத்தில் அதிகமாய்ச் செய்யக்கூடாது.

## தொந்தியை அல்லது பெரிய வயிற்றைக் குறைக்க உதவும் வியாயாமம்.

சரீரத்தில் சதையும் மாம்சமும் கொழுப்பும் அதிகரித்து உடம்பு பெருத்திருப்பவர்கள் வயிற்றைக் குறைத்து இயற்கை நிலைமைக்குக்கொண்டுவர விரும்பினல் இந்த வியாயாமம் அவர்களுக்கு ரொம்ப உபயோகமாகிறது. இந்த வியாயாமத்தை மிதமாகச் செய்தாலும் விசேஷ பயனை அடையலாகும். அப்படிக்கின்றி ஆத்திரப்பட்டு அதிகமாகச்செய்வதினல் கஷ்டம் சம்பவிக்கக்கூடும்

(1) ச்வாஸப்பைகளில் உள்ளச்வாஸத்தை முழுவதும்சாத்தியமான வரையில் விஸர்ஜனம் செய்து வயிற்றை உள்ளுக்குக் நுழைத்து மேலுக்குத் தூக்கி அதேநிலைமையில் ஒரு நிமஷமாவது இருக்கும் படி செய்யவேண்டும். பிறகு ஆரம்பநிலைக்குக் கொண்டு வந்து இதே மாதிரி பலதடவை ஆவர்த்தி செய்துப்பழகவேண்டும். பிறகு ஒன்று இரண்டுச்வாஸ ஆகர்ஷணம் செய்து சற்றிளைப்பாறின பிறகு மறுபடி யும் அநேகதரம் இதேமாதிரி ஆவர்த்தி செய்துப் பழகவேண்டும். கொஞ்சகால பழக்கத்தில் இடக்கு செய்துக்கொண்டிருந்த நரம்புத் தசைகள் வசப்பட்டு உடம்பு வணங்கி வருவதைக்காண நமக்கே ஆச்சரியமுண்டாகும். (2) பிறகு வயிற்றை நன்றுப்ப் பிசைத்து தேய்த்துப் பழகலாம். இதனால் ரொம்ப பலனுண்டு. ஆனால் முரட்டுச் செய்கைகள் கூடாது.

## அழகாயும் ஒழுங்காயும் சரீரத்தை இயற்கை நிலைமைக்குக் கொண்டுவரும் வியாயாமம்.

இந்த வியாயாமம் சரீரத்தின் எல்லா பாகங்களையும் கூனல்களை யும் நிமர்த்தி, நிற்கும்பொழுதும் நடக்கும்பொழுதும் அழகாயும் ஒழுங்காயும் கம்பீரமாயும் இருக்கும்படி செய்வதற்கு மிகவும் உப யோகமானது. பட்டாளத்துச் சேவகர்களையும், போலீஸ் ஜவான் களையும், பள்ளிக்கூடத்துச் சிறுவர்களையும் ட்ரில் (Drill) பழகச் செய்கிற ஏற்பாடும் இந்த திட்டமேயாகும். (1) நிமிர்ந்துநின்று இரண்டு குதிகால் பாதங்கள் தொட்டுக்கொண்டும் பாதங்களின் விரல்கள் கொஞ்சம் திறந்துதொடாமல் விலகியும் இருக்கவேண் டும். (2) கைகளை பக்கவாட்டில் வட்டமாக உயரத்தூக்கி தலைக்கு மேலே கொண்டுபோய் கட்டைவிரல்கள் இரண்டும் சேர்ந்திருக்கும் படி செய்யவேண்டும். (3) கால்களையும் கைகளையும் முட்டிகளையும் வளையாமலும் சரீரம் நெறித்தும் புஜங்கள் பின்னுக்கு சாய்ந்தும் இருக்கவேண்டும். பிறகு பக்கவாட்டிலேயே வட்டமாக கைகளை மெதுவாக இறக்கி சுண்டுவிரல் ஓரம் மாத்திரம் தொடையில் படும் படி கைகளைத் தொங்கவிடவேண்டும் (4) பிறகு இதேமாதிரியாக மெதுவாகவும் நிதானமாகவும் ஆவர்த்தி செய்யவேண்டும். இந்த வியாயாமத்தில் மார்பு முன்வந்து அகன்று தலைநிமிர்ந்து முதுகும் நடுப்பதிந்து நெறித்திட்டு விசாலமாகி கால்களும் நேராக நிற்கிறபடி யால் புஜங்களும் சரீரமும் உட்குழிந்து சுருங்க இடமுண்டாகாது. மிகவும் அழகாயும் ஒழுங்காகவும் நிற்கிற இயற்கைநிலைமையை யுண்டாக்கும். அதையே பழகிக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு இதே

நிலைமையில் உலாத்தவும் வேண்டும். இது அற்புதமாக அழகையும் பார்வையுமுடையயை சரீரவமைப்பை உண்டாக்குகிறது. இந்த வியாயாமங்களிலுள்ள பெரும்பாலான விஷயங்களை சிறுபிள்ளைகள் 'உப்புகோடு' 'கிறுக்கி' முதலிய விளையாட்டுகளில் பழகிவரும்போது ஒரு முயற்சியுமின்றி தானே ஸ்வபாவமாயே செய்து வருகிறார்கள். தவிர சொப்படி வித்தைக்காரர்கள் தங்கள் சிறுவர்களுக்கு பால்யத்திலேயே இதைப் பழக்கி வருகிறார்கள். நமது நாட்டு ஏழை ஸ்திரீகள் பானைகளில் ஜலமெடுத்து தலையில் சும்மாடுகோலி வைத்துக்கொண்டு வீதிவழியில் வரும்போது மேலே சொல்லியபடி நிமிர்ந்து நடக்கும் பழக்கம் தானே அமைந்துவிடுகிறது. அதைச் செய்யாமல் பணத்தினாலும் அந்தஸ்தினாலும் பொய்யான பெருமையையும் கௌரவத்தையும் மேற்கொண்டு அநேக கனவான்கள் தங்கள் பெண்களையும் பிள்ளைகளையும் இவ்வாறான வேலைகள் செய்வது இழிவென நினைத்து வியாயாமமில்லாமலே கெடுத்துவிடுகிறார்கள். வியாயாம விஷயங்களில் யோகிகளின் அதிசுலபமான திட்டங்கள் இவைகள். வெகு சுலபமாகச் செய்யக்கூடியவைகள். ஆனால் அற்புத பயன்களைத்தரக் கூடியவைகள். விச்வாஸத்தோடு அனுஷ்டித்தால் சரீரவமைப்பை நன்றாய் ஒழுங்குபடுத்தி ஆரோக்யமும் கொடுக்கிறது. வியாயாமத்தில் விச்வாஸம் வைத்து அக்கரையாய் அனுஷ்டிப்பதுமட்டும் போதாது. அதில் மனதை ஏகாக்ரதை செய்யவும் வேண்டும். அதில்லாவிட்டால் நாம் விரும்புகிற பயன் உண்டாவதில்லை. வியாயாம விஷயங்களிலும், படிப்பு, வேலை, இவைகளிற்போலவே மனிதனுடைய கவனமும் ஊற்றமும் வேண்டும். "செய்வன திருந்தச் செய்" என்பது ஔவையார் முதுமொழி. உதாரணமாக:—வண்ணான் திறந்த காற்றிலும், சூர்யரச்மையிலும், தண்ணீரிலும் அல்லும் பகலும் துணி தோய்த்தல் மூலமாக வியாயாமம் செய்து வந்தாலும் சிலருடைய அங்கவமைப்பு கூன் அடைந்திருப்பதை ஆலோசித்துப்பார்த்தால் அவன் அவ்வேலையை அக்கரை வைத்தும் விச்வஸித்தும் மனதை ஏகாக்ரதையோடும் செய்யாமல் சர்வேஸ்வரன் தனக்குப் போதுமான சம்பத்துக்கொடுத்திருந்தால் இந்த "துணி சுமக்கிற கழுதை வேலைக்கு வந்திருக்க மாட்டோம்" என்னும் துக்க எண்ணத்துடன் அவ்வேலையை செய்து வருவதினால் அந்த உழைப்பினாலும் வியாயாமத்தினாலும் தேகப்பயிற்சியினாலும் தக்க பலனையடைகிறதில்லை என்கிற விஷயத்தைஇதைக் கற்பவர்கள் தங்கள் மனதில் நன்றாய் இறுத்தவேண்டும். எதற்காக வியாயாமம் செய்கிறோ •மென்கிறதைக்கவனித்து அந்தக்கருத்தை எதிரில் வைத்து அதைப்பார்த்துக்கொண்டே வியாயாம அனுஷ்டானம்

செய்யவேண்டும்—"பலம்" "அபிவிருத்தி" என்னும் இரண்டு கருத்துகள் ஜோதி வெளிச்சம்போல் மனதின் முன்னே ப்ரகாசித்துக்கொண்டிருக்கும்படி மனதை ஏகாக்ரதைசெய்து வியாயாமங்களை அனுஷ்டிக்கவேண்டும். இதனால் விசேஷ பயன் உண்டாகிறது. உணவுகாலத்திற்கு சற்று முந்தியும் அல்லது சற்று பிந்தியும் வியாயாம அனுஷ்டானம் கூடாது. ஆரம்பத்தில் வியாயாமங்களை அதிகமாய் செய்யாமல் தினே தினே கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் விருத்தி செய்ய வேண்டும். ஒரு நாளில் ஒரே வேளையில் அதிக அளவு வியாயாமம் செய்வதைவிட, ஒரேதினத்தில் பல தடவைகளில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் செய்வது நலம். ஆவர்த்தியும் பழக்கமுமே முக்கியம். அதிக விலை கொடுத்து வாங்கும் வியாயாம நூல்களில் கண்டிருக்கும் அனுஷ்டானங்கள் எல்லாவற்றையும் பார்க்கிலும் இந்த ஒரு பாடத்தில் சொல்லியிருக்கிற வியாயாமங்களைச் சரியாய்ச் செய்து வந்தால் நல்ல பலனையடையலாம். இவைகளை வெகு காலமாக பலபேர்கள் செய்துப்பார்த்து அனுபவவிதமாக நல்ல திட்டங்களென்று கண்டறியப்பட்டவை. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சுலபமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு பயன் அதிகம். இதைப் பரிசோதித்து அனுஷ்டித்து பலவானுகவும் வீர்யவானுகவும் ஆய்விடலாமென்று உறுதியாய்ச்சொல்ல சாத்தியமாகும். யோகிகளால் செய்வதுநம்மால் செய்யமுடியாது என்று எண்ணும்கீழ்நோக்கு எண்ணத்தைவிலக்கி இந்தஉத்தமமான தேகபயிற்சி திட்டங்களைப்பழகி ஆரோக்யத்தை அடைந்து சுகமாக நாமும் ஆகலாமென்று நம்பி அனுஷ்டித்தால் நிச்சயமாய் பலன் கிடைக்கும்.

சுபமஸ்து.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

---

27-வது பாடம்.

# யோகிகளின் ஸ்நாந தர்மம்

ஸ்நாந விஷயத்தில் ஒரு பாடம் எழுத அவசியம் இருந்திருக்கக்கூடாது. இந்த 20-வது நூற்றுண்டில்கூட ஸ்நாந கருத்துகளை பெரும்பாலர் அறியாமலிருப்பது ஆச்சரியமான விஷயம். பெரிய பட்டணங்களில் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் குழாய் ஜல வசதி

களினால் சில ஜனங்கள் இதன் முக்கியத்தைப் பூராவும் மறக்கவில்லை என்று சொல்லலாமானாலும் இந்த ஏற்பாடுகளும் ஸ்நாநத்தின் வெளியுபயோகத்தை மாத்திரம் மேலெழுந்த விதமாய் தெரிவிக்கிறதேயொழிய இன்னும் அநேக கிராமங்களிலும் சில ஜாதியாரிலும் அநேக வீடுகளிலும் இந்த ஸ்நாநத்தின் உபயோகத்தைப் பூர்த்தியாய் அநேகம் பேர்கள் அறிந்துகொள்ளவே இல்லை. ஆகையால் ஸ்நாநத்தின் பெருமைகளையும் ஆவசியத்தையும்பற்றி இந்த பாடத்தில் எடுத்துக்காண்பித்து, யோகிகள் இது விஷயத்தில் என் விசேஷ சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுகிறார்களென்பதையும் அறிவிக்கவேண்டியது நல்லதென்று நினைக்கிறோம்.

2. மனிதர்களின் ஆதி நிலைமையில் அவர்களுடைய சரீரம் செயற்கை போர்வைகள் அற்றிருந்தபடியால் அதன் பேரில் மழை பெய்து ஜலம் ஒழுகுவதினாலும் புதர்கள், செடிகள் உராய்வதினாலும் சர்மம் வெளியில் தள்ளுகிற அழுக்கை சரீரத்தின்மேல் தங்கவொட்டாமல் அப்புறப்படுத்தி வந்தமையால் தனியாய் ஸ்நாநமென்பது அவசியமில்லாமலே இருந்தது. மேலும் நதிகளும் மடுக்களும் அடிக்கடி கிடைத்து வந்தமையால் இயற்கையின் தூண்டுதலினால் மிருகங்களைப்போல் அடிக்கடி ஜலத்தில் முழுகியும் வந்தார்கள். அறிவு அபிவிருத்தியாக ஆக கார்யமனம் அறிவிக்கும்போதெல்லாம் அருவிகளில் அமிழ்ந்து வந்தார்கள். உடை தரிக்க ஆரம்பித்தபின் இந்த வழக்கமெல்லாம் மாற ஆரம்பித்தது. அவர்கள் இப்பொழுது தங்களது சர்மம் சதாகாலமும் தள்ளிவரும் கழிவுகளை பழைய ரீதிகளின்படி சுத்தி செய்யமுடியாமல் சர்மத்தின் பேரிலேயே அழுக்கு படிந்து விடும்படிவிட்டு கடைசியாய் அசௌகயத்தையும் பிணியையுமடைகிறார்கள். அதிக அழுக்கு படிந்திருக்கும் சரீரம் வெறும் கண்களுக்கு சுத்தியுள்ளதாகத் தோற்றினாலும் பூதக்கண்ணாடி உதவியால் பார்த்தால் திடுக்கிடக்கூடியதாக அழுக்குகள் நிறைந்து சம்பூர்ணமாயிருப்பதை அறியலாம்.

3. சரியான படிப்பும் நாகரீகமும் விருத்தியாயிருக்கிற ஜாதியாருக்குள் இயற்கையாய் ஸ்நாநம் அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வருகிறது. வாஸ்தவத்தில் ஒரு ஜாதியாரின் ஞானத்தை அறியவேண்டுமானால் அவர்கள் ஸ்நாந தர்மத்தையும் அனுஷ்டானத்தையும் தெரிந்து சோதித்து அதன் மூலமாய் அறியலாம். எவ்வளவு அதிகமாய் ஸ்நாந தர்மங்களை ஆசரிக்கிறார்களோ அவ்வளவு அதிகமாக படிப்பும் அவர்களுக்குற்றது என்று உணரலாம். நமது முன்னோர்கள்

ஸ்நாந ரீதிகளை வைதீக திட்டமாக்கி நம்மவர்கள் செய்யவேண்டிய பல கர்மங்களுக்கு முதல் அங்கமாக ஏற்படுத்தி "ஸ்நாத்வா புஞ்ஜீதா" என்பது போல் அவசியமாகச் செய்யவேண்டியதென்று விதித்திருக்கிறார்கள்.

4. மேனாட்டு சரித்திரங்களைக் கவனித்தால் கிரீக் ஜாதியாரும் ரோமன் ஜாதியாரும் தேவையான வரையில் ஸ்நாந தர்மவனுஷ்டானம் செய்து வந்ததாயும், அவர்களின் மூதாதைகள் இன்னும் அதிகமாய் ஸ்நாந விதிகளை அனுஷ்டித்து வந்ததாகவும் தெரிகிறது. ஜப்பான் நாட்டார்களும் மேனாட்டார்களுக்கு இது விஷயத்தில் தக்க வழிகாட்டக் கூடிய விச்வாஸத்தோடு நாளைக்கும் ஸ்நாநத்தை முக்கியமானதாக அனுஷ்டித்து வருகிறார்கள். பரம ஏழைகளா யிருந்தாலும் ஜப்பானியர் உணவில்லாமலிருந்தாலும் இருப்பார்கள். ஸ்நாநமில்லாமல் ஒரு நாளுமிருக்க மாட்டார்கள். இது அவர்களுடைய விசேஷ குணம். நல்ல கோடை காலத்தில் ஜப்பான் தேசத்தில் வெகு ஜனக்கூட்டத்தின் மத்தியில் போனாலும் ஒருவிதமான துர்க்கந்தமும் பார்க்க முடியாது. ஆனால் ஐரோப்பா, அமெரிக்கா முதலிய தேசங்களில் ஜனங்கள் இவ்வளவு சுத்தமா யிருப்பதில்லை. நம் நாட்டு முன்னோர்கள் இந்த ஸ்நாநத்தை ஒரு வைதீக கர்மமாகச் செய்து இருக்கிறார்களென்று முன்னமே சொல்லி யிருக்கிறோம். தின ஸ்நாநம் அதாவது ப்ராதக்கால ஸ்நாநம் தவறினால் ப்ராயச்சித்தம் செய்து பலதரம் ஸ்நாநம் செய்ய வேண்டுமென்றும் அதின் முக்கியத்தை தெரிவித்திருக்கிறார்கள், யோகிகள் ஆத்ம பரிணாமங்களுக்கு அழுக்குடம்பு பாதகமாவதால் ஸ்நாந தர்மங்களை ஆசரிக்கிறார்கள்.

5. எதற்காக கட்டாயம் "ஸ்நாத்வா புஞ்ஜீத" என்று தர்ம சாஸ்திரக்காரர்கள் விதி ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள் என்பதை ஆராய்வோம். பலர் சரீரத்தின் மேல் அழுக்கை கழுவவே ஸ்நாநம் வேண்டுமென்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில் மேலழுக்கைப் போக்குவது தவிர வேறு முக்கியமான உபயோகமிருக்கிறது. சர்மத்தை எதற்காக சுத்தி செய்யவேண்டு மென்பதைக் கவனிப்போம்.

6. முதலாவதாக சரீரத்தின் மற்றவமைப்புகள் போலவே சர்மமும் இடைவிடாது அதன் அமைப்பில் மாறுதலடைந்து கொண்டே இருக்கிறது. சர்மத்தின் செல்கள் அடிக்கடி உற்பத்தியாகி விநாசமடைகின்றன. சொல்பகாலமே அவைகள் சரீரத்தி

லிருக்கின்றன. இச்சாலங்கள் இடைவிடாது கழிக்கப்பட்டு வருவதுடன் கழிபட்ட விடத்திற்கு புதிய சாலங்கள் வந்து சேருகின்றன. நன்ருய் தேய்த்து ஸ்நாநம் செய்பாவிட்டால் சர்மத்தினின்றும் கழிபட்ட சாலங்கள் வெளிப்போகாமல் சர்மத்தின்பேரிலேயே அடைபோல கட்டிக்கோள்கின்றன. நீக்கப்பட்டவைகளில் சிலமாத்திரம் உடைகளால்தேய்க்கப்பட்டு நீங்கிஞனும் பெரும்பாகம் சர்மத்தைவிட்டு அப்புறப்படாமல் சர்மத்தின் மேலேயே ஒட்டிக் கொண்டிருப்பதால் அவைகளே அப்புறப்படுத்த ஸ்நாநம் அவசியமாகிறது.

7. மனிதர்களின் சரீரத்தின் உட்பாகத்திற்கு அவசியமான நீர்பாசன விஷயங்களேச் சொல்லிய 12-வது பாடத்தில் இது வரையில் செய்து வந்த அநேக பரிசோதனைகளால் ஸ்நாநம் அடிக்கடி செய்து சர்மத்தின்மேல் படிந்திருக்கும் கழிமலங்களே அப்புறப்படுத்தாவிட்டால் கழிமலங்கள் ஸ்வேதத்துவாரங்களே அடைத்து கடைசியாக மரணத்தையு முண்டாக்கக்கூடுமென்று விளக்கி யிருக்கிருேம். இந்த கழிபட்ட சாலங்கள் ஸ்நாநம் செய்து சுத்தி செய்யாத காலத்தில் முழுதுமில்லாவிட்டாலும் சில பாகம் சர்மத்வாரங்களே அடைத்துக்கொண்டு சர்மத்தின்மீது படிந்திருக்கும் மலங்கள் வியாதியைத்தரத்தக்க நுண்ணுயிர் பிராணிகள் உண்டாவதற்கும் விருத்தியடைவதற்கும் இடம் கொடுக்கின்றன. இந்த அழுக்குகளே வைத்துக்கொண்டிருந்தால் வியாதியையுண்டாக்கும் நுண்ணுயிர் பிராணிகளே கூப்பிட்டழைப்பதுபோலிருக்கிறது. சர்மத்தின் வெளியிலிருந்து வந்து சர்மத்தில் படிந்திருக்கும் தூசுகளேப்பற்றி யாம் பேசவில்லே. இதன் அசங்கியங்களே அறிந்தவர்கள் அதை தரிக்க ஒரு நாளும் ஒப்பார்கள்.

8. ஸ்நாநத்திற்கு அதிக யுக்தமான காலம் காலேயில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்தவுடன் வெளிக்குப்போய் பல் தேய்த்த பின்பு சூரிய உதயத்திற்கு ஐந்து நாழிகை வரையில் உள்ள காலம்தான். சாயங்காலம் ஸ்நாநமும் அதிக ஆரோக்யம் கொடுக்கிறது. மத்தியான ஸ்நாநம் வெயில் காலத்தில் விசேஷ நன்மையைந் தருகிறது. ஆகையால் த்ருகால ஸ்நாநமும் செய்யலாம். ஸ்நாநத்தின் முன்னதாக முரட்டு துணியால் சரீரத்தை லேசாகத் தேய்த்து வந்தால் ரத்த ஓட்டத்தையதிகப்படுத்தி சர்மத்தில் படிந்திருக்கும் மலங்களேயும் தளர்த்தி விடுகிறது. சரீரம் சில்லிட்டிருக்கையில் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நாநம் உதவாது. தண்ணீரில் ஸ்நாநம் செய்யுமுன் சரீ

ரத்தை கொஞ்சம் பயிற்சியினால் உஷ்ணப்படுத்தி வியாயாமம் செய்தேயாகவேண்டும். அருவிகள், குளங்களில் ஸ்நாநம் செய்யும் போது முதலில் தலையை ஈரப்படுத்தி பிறகு மார்பையும் ஈரப்படுத்தி ஜலத்தில் அமிழ்தல் யுக்தமானது.

9. தினம் ஒருதடவையாவது ஸ்நாநம் செய்யவேண்டியது ஆவசியம். ஸ்நாநம் செய்யாமல் உண்ணவே கூடாதென்பது ஞாபகத்தி லிருக்கவேண்டும். இதன் கெடுதிகளை சொல்லமுடியாது. மலங்களை வைத்து உண்ணுவதைவிட உபவாசமிருப்பது விசேஷ ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கிறது. அருவிகள், குளங்களில் ஸ்நாநம் செய்வது உத்தமம். வீட்டிலேயே ஸ்நாநம் செய்யவேண்டியவர்கள் அமிழ்ந்து ஸ்நானம் செய்யக்கூடிய பெரிய தொட்டிகளை அமைத்துக் கொள்வது நல்லது. அது சாத்திய மில்லாவிட்டால் சிறிய தொட்டிகளில் ஜலத்தைநிரப்பி தளுவம் அல்லது சிறிய குட்டையை நீரில் நனைத்து பாதிஜலம் பிழிந்துவிட்டு அதனால் சரீரம் முழுதும் தேய்த்து கழுவுவது நலம். மலங்கள் முழுதும் கழியும் பரியந்தம் அடிக்கடி நீரில் அந்த துணியை நனைத்து நனைத்து தேய்த்துக் கழுவது நல்ல பலனைத் தருகிறது.

10. யோகிகளுக்கு ஸ்நாநத்திற்கு உபயோகப்படும் ஜலம் ஜில்லென்கிற சீதள ஜலமல்ல. சுகமாயிருக்கும்படியான சுத்த ஜலம்; தண்ணீர் அல்லது சாந்த ஜலம்; அதாவது இயற்கை நிலைமையில் கிடைக்கும் ஜலமே அவர்களுக்கு உபயோகமாகும் ஜலம். ஸ்நாநத்திற்கு முந்தி கைகளாலாவது தளுவத்தினாலாவது சர்மத்தின் மேல் பாகத்தில் உஷ்ணம் உண்டாகும் பரியந்தம் தேய்த்து சரீரத்திற்கு சூடு சமப்படுத்திய பின்னயே யோகிகள் ஸ்நாநம் செய்கிறார்கள். துணியினால் முதலில் தேய்ப்புக் கொடுத்து பிறகு கைகளாலும், கைகளால் முதலில் தேய்ப்புக்கொடுத்தால் பிறகு துணியினாலும் தேய்ப்புக் கொடுக்கிறார்கள். தேய்க்கும் காலத்தில் தீர்க்க ச்வாஸ ஆகர்ஷணம் செய்கிறார்கள். காலையில் எழுந்தவுடன் மேற்சொன்னபடி கொஞ்சம் வியாயாமம் செய்த பிறகே ஸ்நானம் செய்கிறார்கள். முதலில் வியாயாமம், பிறகு தேய்ப்பு இவ்விரண்டும் செய்து உஷ்ணம் சமப்பட்ட பின்பே ஸ்நானம் செய்கிறார்கள். விசேஷ குளிர் காலத்தில் தின ஆரம்பத்திலேயே தண்ணீரில் அமிழ்ந்து ஸ்நாநம் செய்யாமல் வியாயாயம் செய்து உடம்பிற்கு தேய்ப்புக் கொடுத்து உஷ்ணம் சமனமடைந்த பின்பே ஸ்நாநம் செய்கிறார்கள். ஸ்நாநம் செய்தபின் தேகத்தில் ஆச்சரியப்படக்கூடிய உஷ்ண உணர்ச்சியை இயற்கை உண்டாக்கிவைக்கிறது. இந்த நிலைமையில் ஜலத்தில்

அமிழும்போது சீதள உணர்ச்சி உண்டானபோதிலும் வீர்ய சக்தியின் ப்ரதி செய்கையால் சீக்கிரம் உஷ்ணமுண்டாகிறது. யோகிகளின் ஸ்நாந தர்மத்தை அனுசரிப்பவர்களுக்கு சீதளம் உண்டாவதில்லை. தவிர திடீரென்று உண்டாகும் பிணிகளும் நீங்கி, எப்போதும் ஆரோக்யமடைகிறார்கள். வீர்யம், உறுதி இவைகள் உண்டாவதோடு அவர்களின் மாம்சகோசங்களும் பலம், ஐக்கியம் இவைகளை அடைகின்றன. எல்லாவித சீதோஷ்ண ஸ்திதிகளுக்கும் ஈடு கொடுத்து நிமிர்ந்து நிற்கும் மரங்களைப்போல் சீதோஷ்ண மாறுதல்களுக்கு பயப்படாமல் பலத்த உறுதியான சரீரத்தை அடைகிறார்கள்.

11. ஆரம்பத்தில் சீத ஜலத்தில் செய்யும் ஸ்நாநத்தின் கேடுதியை நன்றாய் ஞாபகத்தில் வைக்க வேண்டும். துர்பல தேகிகளாயிருந்தால் முதல் முதல் இந்தவனுஷ்டானத்தை எப்போதும் சீத ஜலத்தில் செய்யக்கூடாது. சுகமான உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நாநத்தை ஆரம்பித்து படிப்படியாய் உஷ்ணத்தை குறைத்துக் கொண்டே வந்து கொஞ்சகாலமான பிறகு பழக்கமுண்டானதும் குளிர்ந்த ஜலத்தை உபயோகிக்க வேண்டும். ஆனால் உஷ்ண நிலைமையைவிட குளிர்ச்சி நிலைமையிலேயே ஆரோக்யம் உள்ளதென்பதை லக்ஷ்யமாக வைக்க வேண்டும். சுகமான ஸ்திதியை கண்டு பிடித்து அதிலேயே வழக்கமாக ஸ்நாநம் செய்ய வேண்டும். காலை ஸ்நாநம் சுகத்திற்காக செய்ய வேண்டுமே ஒழிய சர்மத்திற்கு தண்டனையாகவாவது சரீரத்திற்கு த்யாகச் செய்கையாகவாவது இருக்கக்கூடாது. அதன் இன்ப உணர்ச்சியை கண்டுவிட்டால் பிறகு அதைவிட்டுவிட ஒருவரும் கனவிலும் நினைக்கமாட்டார்கள். இந்த ப்ராத ஸ்நாநவனுஷ்டானம் அன்றுதினம் முழுவதும் சரீரத்திற்கு இன்பத்தைத் தருகிறது. ஆரம்பத்தில் ஈரத்துணியால் அல்லது துண்டால் சரீரத்தை தேய்க்கும்போது கொஞ்சம் குளிர் உண்டாவது இயற்கையாயினும் உடனே மனோகரமான உஷ்ண ப்ரதி செய்கை சரீரத்தில் உண்டாகிறது. தொட்டியில் அல்லது குளத்தில் ஸ்நாநம் செய்யும்போது ஜலத்தில் அமிழ்ந்து கொண்டு அதிக நேரமில்லாமல் அமிழ்ந்து ஒரு நிமிஷமிருந்து சரீரத்திற்கு தேய்ப்புக் கொடுத்து மிருதுவாக்குவது போல் செய்ய வேண்டும்.

12. இவ்விதமாய் தினம் காலையில் ஸ்நாநத்தை அனுஷ்டானம் செய்து வருபவர்களுக்கு அடிக்கடி உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நாநஞ் செய்ய அவசியமிராது. ஆனால் வாரத்திற் கொருதரமாவது எண்

ணெயைப் பூசி ஊறவைத்து தேய்த்து சர்ம த்வாரங்களை உஷ்ண ஜலத்தில் கழுவுவது குளிர்காலத்தில் விசேஷ பலனைத்தருகிறது. இவ்வித ஸ்நாநத்திலும் நல்ல தேய்ப்புக் கொடுத்தல் ரொம்ப அவசியம். உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நாநம் செய்து முடிந்தபின் ஈரத் துணியால் சரீரத்தை துடைப்பது மேலானது. உலர்ந்த வஸ்திரத் தால் துடைப்பது அத்தனை சிரேஷ்டமல்ல. ஏனெனில் உஷ்ண ஜலத்தால் தளர்ச்சியை யடைந்த நரம்புகள் திரும்பி தங்கள் இயற்கை சக்தியை ஈரஜலத்தினுல் மீட்டுக்கொள்ளுகின்றன. இவ் விதம் செய்யாவிட்டால் சரீரத்தில் உற்சாகத்திற்குப் பதிலாக லேசான ஓச்சலேயுண்டாகிறது. எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நாநம் செய்பவர்கள் ஸ்நாநத்திற்கு பிறகு சர்மத்தில் எண்ணெய் இமிகள் இல்லாமல் செய்வதற்காக உலர்ந்த வஸ்திரத்தால் துடைத்து வெளுப்பு வஸ்திரங்களை கெடுக்கக்கூடிய எண்ணெய் இமிகளில் லாமல் செய்துகொண்டு பிறகு ஈரத்துணியால் துடைப்பது ச்ரேஷ்ட திட்டம். சர்மத்தில் எண்ணெய் இமிகள் இல்லாமலி ருக்கும்படி விசேஷ ஜாக்ரதை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

13. அதிகமாய் நடந்து செய்கிற வேலையையுள்ளவர்களும் நிற்கும் வாடிக்கையையுள்ளவர்களும், படுக்கைக்குப் போவதற்குமுன் கால்களைமட்டுமாவது நன்ருய் ஸ்நாநம் செய்வித்தால் ராத்திரி நல்ல தூக்கத்தை அடைவார்கள். எப்போதும் சரீர சிரமம் அல்லது புத்திசிரமம் நேர்ந்தாலும் பாதப்ரக்ஷாளனம், ஆசனம், ப்ராணுயாமம் ஆகிய இம்மூன்று காரியங்களைச்செய்து சிரமபரிஹாரம் உண்டாக்கிக் கொள்ளும்பொருட்டே இக்கர்மங்களை ஒவ்வொரு கர்மத்தின் ஆரம் பத்திலும் பூர்வாங்கமாக செய்யவேண்டுமென்று ஆபஸ்தம்பர் முத லியதர்மசாஸ்திர கிரந்தகர்த்தாக்கள் உபதேசிக்கிருர்கள். அடிக்கடி ஸ்நாநம் செய்து பரிஹாரமடைவது சிரேஷ்ட வழியென்றும், அப்படி செய்வது சாத்தியமில்லாதபோது ஈரத்துணியால் மாத்திரமாவது துடைத்து சரீரத்தை சாந்திசெய்வது நல்ல திட்டமென்றும் அவர் களுடைய அபிப்பிராயம். இவ்விதவனுஷ்டானத்தால் ஒரேதடவை யில் செய்யக்கூடாத வேலைகளைச் செய்யும்படியான புது சக்திகள் வருவதை உணர்வீர்கள். ப்ராதக்கால ஸ்நாநம் செய்யத் தவறினுல் ப்ராயச்சித்தம் விதித்திருக்கிருர்கள். இதன் விஸ்தார கருத்துகளை உதகசாந்திக்கு புண்ணியாவசனம் முதலிய கர்மங்களில் ஓதப்படுகிற வேதக்குறிகளில் காணலாகும்.

14. இந்த திட்டத்தை அனுஷ்டித்து ஆரோக்ய மடைவதை தவிர்த்து வைத்தியருக்கு பணத்தைக் கொடுத்து தீராப்பிணியை

உண்டாக்கிக் கொள்ளும் வழக்கத்தை ஒழித்து நாட்டிற்கு நன்மை செய்யுங்கள். ஒருதரம் இந்த ஸ்நாந அனுஷ்டானத்தை சோதனை செய்து எவ்வளவு நன்மையைத் தருகிறதென்று அனுபவ சித்தமாய்க் கண்டறிய வேணுமென்று கேட்டுக்கொள்ளுகிறோம். பிறகு இந்த வழக்கத்தை எப்போதும் விடமாட்டீர்கள்.

15. மேனாட்டார்கள் 45°F டிக்ரி உஷ்ண நிலைமையுள்ள ஜலத்தையே குளிர்ந்த ஜலமென்று (Cold Water) விவஹரிக்கிறார்கள். இவ்வித நிலைமையிலுள்ள ஜலம் நமது தென்னிந்தியாவில் கிடைப்பது அரிது. இங்கே தண்ணீர் அல்லது சாந்த ஜலம் (Cold Water) என்று 70 டிக்ரி உஷ்ணமுள்ள ஜலத்தையே குறிக்கிறார்கள். நமதுதென்னிந்தியாவில் அநேகமாய்ஜலத்தின்நிலைமை 70டிக்ரிக்குக் கீழிறங்குவதில்லை. மனிதர்களின் சரீர உஷ்ணம் சராசரி 98.4 டிக்ரி என்று ஒருவாறு மதிப்பிடலாம். அப்படி இருந்தாலும் காலை மாலை காலத்திற்குத் தக்கபடியும், செய்யும்உழைப்புக்குத் தக்கபடியும் மாறுதல் அடைந்தே நிற்கும். யாம் கூறும் குளிர்ந்த ஜலம் என்பது நம் நாட்டில் அந்தந்த காலத்தில் கிடைக்கக்கூடிய நிலைமையிலிருக்கும் தண்ணீரையே குறிக்கிறது.

16. வேலை செய்து களைப்பு நேரிட்டாலும், அல்லது பிணி அவஸ்தையால் களைப்பு நேரிட்டாலும் அவைகளை ஆரம்பத்திலேயே செயற்கை உணவாலும், மருந்துகளாலும் நீக்க எண்ணும் எண்ணத்தை அறவே நீக்கவேண்டுமென்று கேட்டுக் கொள்ளுகிறோம். இயற்கை எவ்விதமான செய்கையை விரும்புகிறதோ அந்தந்த சமயத்தில் அதை அறிந்தே நாமும் சரீரத்திற்கு பரிஹாரம் செய்ய வேண்டும். ஜலப்ராணனை கோருகிறதா, சூர்ய ரச்மியின் ப்ராணனைக் கோருகிறதா, காற்று ப்ராணனைக் கோருகிறதா, என்று ஒவ்வொன்றாய் சோதித்துப் பார்த்த பின்புதான் உணவு ப்ராணனை விரும்புகிறதாவென்று பரீக்ஷிக்க வேண்டும். சரீரத்திற்கு அப்பொழுதப்பொழுது தேவையானதை விட்டு வேறு பொருள்களைக்கொடுத்தால் இருவிதத்தாலும் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடுதி செய்கிறோமென்று நன்றாய் அறிந்து கொள்ளவேண்டும். இந்த ஸ்நாந விதிகளை வைத்தியர்களும் பூர்த்தியாயறிந்து தக்கபடி உபதேசித்து வந்தால் நாட்டில் பிணியை தங்கள் மருந்துகளாலும், பத்தியங்களாலும் அதிகமாக்காமல் நமக்கும் நமது ஸந்ததிகளுக்கும் ஆரோக்யமே எப்பொழுதும் உண்டாகும்படி செய்து வருவார்களென்று நிச்சயமாய்ச் சொல்லலாம்.

சுபமஸ்து

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்."

## 28-வது பாடம்.

# யோகிகளின் ப்ராத ஸ்நாநக்ரமம்.

அடியில் குறித்திருக்கும் ஸ்நாந க்ரமங்கள், சரீரத்தை வலிவு படுத்தி வேலையிலே தூண்டும்படியான நல்ல பலனைத் தருவதுடன் நாள்முழுதும் களைப்படையாமல் வேலை செய்யவும் உதவுகின்றன.

2. முதல் முதல் சரீரம் முழுதும் ப்ராண சக்தியை விநியோகிக்கவும் ரத்த ஓட்டத்தை சரிப்படுத்தவும் காலையில் வியாயாமம் செய்வது மிகவும் உபயோகமுள்ளது. மேலும் ராத்திரி தூங்கி எழுந்தவுடன், ஸ்நாநம் செய்வதினால் உண்டாகும் குளிர்ச்சியையும் தாங்கக்கூடியநல்ல சரீர உஷ்ணத்தையும் இந்த வியாயாமம் உண்டாக்குகிறது.

### ஸ்நாந ஆரம்ப வியாயாமம்.

(1) சிப்பாய்கள் நிற்பதுபோல் நன்றாய் நிமிர்ந்து, கண்கள் மத்திய பார்வையை யுடையதாய், புஜங்கள் மார்புக்கு பின் அகன்றும், கைகள் பக்கங்களில் தொங்கியுமிருக்க இந்நிலைமைகளில் சரீரம் அமர்த்தப்படவேண்டும். (2) மெதுவாயும், ஒழுங்காயும் தீர்க்க ச்வாஸ ஆகர்ஷணம் செய்துகொண்டே வலக்கால் பாததசையால் பூமியை ஊன்றி குதிகாலோடு சரீரத்தை உயரக் கிளப்பவேண்டும் (3) அதே நிலையில் நின்றுகொண்டு ச்வாஸ விஸர்ஜனம் செய்யாமல் ஆயாமம் செய்யவேண்டும். (4) நாசியின் வழியாக ச்வாஸத்தை நிதானமாயும் ஒழுங்காயும் விஸர்ஜனம் செய்துகொண்டே சரீரத்தை தாழ்த்தி ஆரம்ப நிலைக்குவந்து பாதத்தை நன்றாய் பூமியில் படியச்செய்யவேண்டும். (5) கடைசியில் சுத்தி ப்ராணாயாம அனுஷ்டானம் செய்யவேண்டும். (6) இந்தவிதமாய் அனேகதரம் ஆவர்த்தி செய்யவேண்டும். முதலில் வலது காலிலும் பிறகு இடது காலிலுமாக மாற்றிமாற்றி அனுஷ்டிக்கவேண்டும்.

3. கீழ்பாடத்தில் சொல்லியிருக்கும் ஸ்நாந தொட்டியில் ஜலம் நிரப்பி சரீரத்திற்கு சுகமாக குளிர்ந்ததா யிருக்கும்படி செய்து கொள்ள வேண்டும். முரட்டு துண்டு எடுத்து ஜலத்தில் நன்றாய் நனைத்து பிழிந்து, முதலில் மார்பையும் புஜங்களையும், பிறகு முதுகையும், பிறகு வயிறு, கைகளையும் பிறகு கால்களையும், பிறகு பாதங்

களையும், இவ்விதமாய் சரீரம் முழுவதையும் வலிவாய் சுகமாயிருக்கும்படி அழுத்தி தேய்ப்புக் கொடுக்கவேண்டும். இதேமாதிரி அடிக்கடி ஜலத்தில் அந்தத் துணியை நனைத்து பிழிந்து தேய்த்து சர்மத்தில் மலங்கள் ஒரு அணுகூட இல்லாமல் நீங்கும்படி நன்றாய்க்கழுவி விடவேண்டும். இந்தமாதிரியாய் தேய்க்கும்பொழுது சரீரம் முழுதும் அந்த ஜலம் படும்படி செய்யவேண்டும். இதோடு தீர்க்க ச்வாஸ ஆகர்ஷணமும் செய்துகொண்டு அவசரப்படாமல் சாந்தமாயும் சுகமாயுமிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஜலம் சரீரத்தில் சம்பந்திக்கையில் கொஞ்சம் குளிரானஉணர்ச்சியை ஒருவேளையுண்டாக்கும். ஆனால் பிறகு வழக்கத்தினால் இதுமாறிவிடும். ஆரம்பத்திலேயே அதிக குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நாந ஆரம்பம் செய்யாமல் சுகோஷ்ணமான ஜலத்தில் ஆரம்பித்து படிப்படியாய் கொஞ்சநாளில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நாநஞ்செய்யும் வழக்கத்தை உண்டாக்கிக்கொள்ளவேண்டும். தொட்டியில் ஸ்நாநம் செய்யும்போது பாதி தொட்டியை ஜலத்தால்நிரப்பி முதலில் முழங்காலை மடித்து உட்கார்ந்துகொண்டு சரீரத்தை தேய்த்து பிறகு சரீரம் பூராவும் ஜலத்தில் அமிழ்த்தி ஒரு நிமிஷம் ஜலத்தில் மூழ்கியிருந்து பிறகு வெளியில் வந்துவிட வேண்டும்.

4. தொட்டி ஸ்நாநம் முடிந்தவுடன் உபாயமாய் ஈரத்தைத் துடைத்து பிறகு கையால் சரீரமுழுதும் உருட்டி தேய்ப்பு கொடுக்க வேண்டும். கையில் ப்ராணசக்தியிருப்பதால் இதில் கிடைக்கும் பயன் துணிகளால் தேய்ப்பதினால் உண்டாவதில்லை. இந்த விஷயத்தை சோதனைசெய்து அனுபவத்தில் பார்த்தறியலாம். ஆனாலும் சரீரத்தில் லேசான ஈரமிருக்கும்படி விடவேண்டும். உடனே சொக்காய் தரிப்பவர்கள் அதை தரிக்கலாம். உடைதரித்தபின் சரீரத்தின் ப்ரதி கரணசெய்கையால் ஒருவித நூதனமான அனல் சரீரமுழுதும் கிளம்புவதைப் பார்க்கலாம். அப்பொழுது நன்றாய்த் துடைத்து விடாமல் விட்ட அல்ப ஈரம் குளிர்ச்சியை தருவதற்குப் பதிலாக இன்பமான சுக உணர்ச்சியை உண்டாக்கக் காரணமாயிருப்பதை நன்றாயறிவீர்கள். ஆடைகள் அணிந்தபின் அடியில் கண்ட வியாயாமம் செய்யவேண்டும்.

5. ஸ்நாந முடிவு வியாயாமம்:—(1) நிமிர்ந்து நின்று இரண்டு கைகளையும் தோள் மட்டத்தில் உமக்கு முன்பாக வளையாமல் நீட்டி, விரல்களை சேர்த்து நன்றாய் மூடிக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு பக்கவாட்டில் கைகளைக் கொண்டுவந்து முஷ்டிகளை சுழற்றவேண்டும். இதை சுகமாயிருக்கும் பரியந்தம் ஆவர்த்தி செய்யவேண்டும். பிறகு

கொஞ்சம் விராமம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். (2) ஆரம்பித்த நிலைக்குத் திரும்பி, மறுபடி கைகளை தோளுக்கு சமமாக பக்கவாட்டில் விரித்து கைகளை உயர்த்தாமலும் தாழ்த்தாமலும் முஷ்டிகளை இருபுறமும் முதலில் ப்ரதக்ஷணமாகவும் பிறகு அப்ரதக்ஷணமாகவும் திரும்பித் திரும்பி சக்ரம் ஆடுவதுபோல் சுழற்றவேண்டும். (3) நிமிர்ந்து நின்று கைகளை ஊர்த்தவமாய் தலைக்குமேல் உயரத் தூக்கி கைகள் திறந்தும் இரண்டு கட்டைவிரல் மாத்திரம் ஒன்றுக்கொன்று பட்டுக்கொண்டுமிருக்கவேண்டும். கைகளையும் முழங்கால்களையும் வளைக்காமலும் இடுப்பை மாத்திரம் வளைத்து பூமியை கைவிரல் நுனிகளால் தொடும் வரையில் குனியவேண்டும். இதை முழுமையும் செய்யச் சாத்தியப்படாவிட்டால் சாத்தியப்படும் வரையிலும் செய்யலாம். (4) பாதங்களின் முன் கீழ்புறத்தசையை மாத்திரம் பூமியில் ஊன்றிப் பின்புறம் குதிகாலோடு சரீரத்தை உயரக்கிளப்பி, பிறகு ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்பவேண்டும். இதை பல தடவைகளில் ஆவர்த்தித்தால் வில் தூக்கிக்கோடுப்பது போன்ற செய்கையை உண்டாக்கி கொடுக்கிறது. (5) கால் பாதங்கள் இரண்டையும் நடுவில் கொஞ்சம் இடம் இருக்கும்படி அகற்றி வைத்து, சரீரத்தைக் கீழே இறக்கி கொஞ்சம் நேரமான பிறகு ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்பவேண்டும் (6) முதல் வியாயாமத்தை மறுபடி செய்யவேண்டும். (7) சுத்திப்ராணயாமம் செய்து வியாயாமத்தை பூர்த்தி செய்யவேண்டும்.

6. இந்த வியாயாமம் மேல்பார்வையில் தோற்றுவதுபோல் அத்தனை சிக்கலுடையதல்ல. சாதாரணமாய் சுலபமாய் செய்யக் கூடிய ஐந்துவிதமான வியாயாமங்கள் ஸ்நானம் செய்வதற்கு முந்தி இதன் விஷயங்களையும் இதன் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் நன்றாயறிந்து செய்து வந்தால் பிறகு யந்திரத்தின் ஒழுங்கு போல் ஒரு தப்பு தவறுதலில்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் சுலபமாய் செய்யலாம். இவ்வியாயாமம் சரீர முழுவதை வேலை செய்வித்து உம்மை புரோத்சாகப்படுத்துகிறது. ஸ்நானம் செய்த பின் இவ்வனுஷ்டானத்தை க்ரமமாய் செய்தால் உமது தேகத்தை புதிய ஸ்புரத்துடையதாக செய்வதையும் காண்பீர்கள்,

7. இடுப்புக்கு மேல்பாகத்தை மட்டும் ஸ்நானம் செய்தால் அது நாள் முழுதும் நன்றாய் வேலை செய்ய உதவும்படியான பலத்தையும் வீர்யத்தையும் கொடுக்கிறது. இடுப்புக்குக்கீழ் பாதம் வரையில் செய்யும் ஸ்நானம் ராத்திரிகாலத்தில் நல்ல சாந்தியையும் நல்ல நித்திரையும் கொடுத்து காலையில் சுறுசுறுப்பைக்கொடுக்கிறது.

8. எல்லா நோய் நிலைமைகளிலும் சரீரத்தின் வெளியிலும் உள்ளுறுப்புகளிலும் உண்டாகிற ஜுரநிலைமையை ஸ்நாநம், வியாயாமம் முதலியவற்றால் நீக்கப்பிரயத்தினப்படாமல் "குயினை" (quinine) போன்ற மருந்துகளால் நீக்கி சரீரத்தை நிர்மலமாக்கலாம் என்று சொல்லுகிற வைத்தியர்களின் கொள்கையானது உண்மையற்றதென்று இதைப்படிப்பவர்களுக்கு ஸ்பஷ்டமாய் விளங்கும். அந்த வைத்தியர்களின் கொள்கையினுடைய க்ருத்தை கவனித்தால் சரீரத்திலுள்ள அழுக்கை நீக்குவதற்காக இயற்கையானது ஜலத்திற்குபதிலாக குயினைவை ஏற்படுத்தி இருக்குமென்று சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. குயினைபோன்ற மருந்துகளை உட்கொண்டால் சரீரத்தின் உட்புறத்திலும் வெளிப்புறத்திலுமுள்ள மலங்களை ஒரு இமிகூட விடாமல் அவைகள் நீக்கி சுத்தப்படுத்துமா? என்பதை சற்று நிதானித்து ஆலோசிக்கும்படிக் கேட்கிறோம். உண்மையில் சரீரம் சுத்தியடைந்து நிர்மலமாகவேண்டுமானால், ஞானம் ஆனந்தம் இவைகள் உண்டாக வேண்டும். இந்த நிலைமைகளில்லாமல் மருந்துகளால் தோன்றும் சுகம் ப்ரமமே பொழிய உண்மையல்ல. மருந்தின் அணுக்கள் சரீரத்திலிருக்கும் வரையில் பிணியின் வேகத்தை குறைப்பது போலத்தோன்றி பிறகு சரீரத்தின் இயற்கை குணத்தினால் சுகமுண்டாகிறது; அல்லது இயற்கை தலையெடுக்காவிட்டால் மருந்துக்குப் பிறகு மறுபடியும் பிணிநிலை முன்போலவும் சில சமயங்களில் அதைவிட உக்ரமாயும் தோன்றி வருத்துகிறது. ஆகையால் மருந்துகளின் வலையில் சிக்கிக்கொள்ளாமல் இந்த புஸ்தகத்தில் சொல்லியிருக்கிற வியாயாமக்ரமங்களையும், ஸ்நாந விதிகளையும், ப்ராணயாமதிட்டங்களையும், சரியாய் அனுஷ்டித்து வந்தால் நோய் என்பதே அணுகாது. அதிருந்து வருத்திவந்தாலும் உடனே நீங்கி ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கும். இப்படிச் செய்வதை விட்டு குயினைமுதலிய மருந்துகள் சரீரத்தை சுத்திப்படுத்தி நிர்மலமாக்கி ஞான, ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கும் என்னும் வார்த்தைகளை நம்பி அவைகளை அனுஷ்டிக்கும் வரையில் ஆரோக்யத்தை ஒரு பொழுதும் சுலபமாயும் ஸ்திரமாயும் அடைய முடியாதென்பதை என்றும் ஞாபகத்தில் வைக்கவேண்டு மென்று கேட்டுக்கொள்ளுகிறோம்.

சுபமஸ்து.

"நோ்பற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்."

## 29-வது பாடம்.

# ஸவித்ரு வீர்யம் (சூரியசக்தி)

நம் நாட்டில் சிலரே ககோள சாஸ்திரத்தை அரைகுறையாக வாவது அறிந்திருக்கிறார்கள். நாம் வசிக்கும் பூமண்டலம் அகண்ட பிரம்மாண்டத்தில் ஓர் அணுவென்றும், அதிக பலமுள்ள தூர திருஷ்டிக் கண்ணாடிகளால் பரிசோதித்தாலும் ஸ்தூலமாய் காணப் படுகிற நக்ஷத்திரங்கள் எல்லாம் நமது சூரியனைக் காட்டிலும் அநேக மடங்கு பெரிய சூரியனேன்றும், அவைகள் கோடிக்கணக்காக இருக்கின்றன வென்றும், நமது சூரியனைப்போல் அவைகள் ஒவ்வொன்றும் அதைச் சுற்றிவரும் கிரஹங்களுக்கு தேஜஸ்ஸும், சக்தியும், கொடுத்து வருகின்றனவென்றும், அண்டங்களுக்கு வேண்டிய வீர்ய சக்தியை சூரியன் வீசுவதால் ஸவிதா (உயிர் கொடுப்பவன்) எனப்பெயர் பெற்றிருக்கிறானென்றும், நமது சூரியனைச் சுற்றிவரும் கிரஹங்களில் நாம் வசிக்கும் பூகண்டம் மிகப் பெரியதேன்றும் அந்த வான சாஸ்திரிகள் உபதேசிக்கிறார்கள்.

2. இதர சூரியன்கள்போலவே நமது சூர்யனும் தனது கிரஹங்களுக்கு இடைவிடாது வீர்யசக்தியை வீசிவருகிறபடியால் இந்த கிரஹங்களில் உயிர் வாழ்வும், சைதன்யமும் சாத்தியமாகிறது. சூரியனுடைய வீர்யமேயில்லாவிட்டால் பூமியில் உயிர் அல்லது சைதன்யமே சூன்யமாகும். அதி அல்பமான சிறுப்ராணி கூட உயிரற்றுப்போகும். உலகத்திலுள்ள ஸமஸ்த ஜீவப்ராணிகளும் தங்கள் வாழ்வுக்கு சூர்யனுடைப் வீர்யத்தை ஆதாரமாக நம்பியிருக்கின்றன. இந்த வஸ்து—வீர்யத்தை ப்ராணன் என்று யோகிகள் அறிந்திருக்கிறார்கள். அகண்டமாய் ப்ராணவஸ்து எல்லாவிடத்திலும் வியாபித்திருந்தாலும் இதை ஆகர்ஷித்துச் சேகரித்துவைத்து வேண்டியபோது உபயோகப்படுத்தும் பொருட்டுச் சில மூலஸ்தானங்கள் வேண்டும். மின்சார சக்தி எங்கும் நிறைந்திருந்தாலும் அதை சேகரித்துத் தேக்கி வைத்துத் தேவைகளுக்குத் தக்கபடி அனுப்ப டைனமோ (Dynamo) என்னும் மின்சார யந்திரங்கள் தேவையாகிறது. சூரியனுக்கும் மற்ற கிரஹங்களுக்கும் நடுவிலுள்ள ஆகாசத்தில் ப்ராணவெள்ளம் ஒழுங்காகப் பரவிக் கொண்டேயிருக்கிறது. இதுவும் சூரியனாலேயே செய்யப்படுகிறது.

3. சூரியன் ஒரு பெரிய அக்நிஜ்வாலையைக் கக்கிக்கொண்டிருக்கிற எரிகிற வஸ்துவென்றும், நமக்கு வருகிற உஷ்ணமும் வெளிச்சமும் இந்தப்பெரிய அக்நிஸ்தானத்திலிருந்து வருகிறதென்றும் எல்லாரும் அறிந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். நவீந தத்வசாஸ்திரிகளும் அப்படியே போதிக்கிறார்கள். நம்நாட்டு யோகி புருஷர்கள் அவ்வாறு போதிக்கவில்லை. சூர்யமண்டலத்தில் நடக்கும் விஷயங்கள் இந்த பூமண்டலத்திலுள்ள விஷயங்களைக்காட்டிலும் வேறுபட்டிருப்பதனால் பூமியிலுள்ள மனிதனுடைய புத்திக்கு அறியமுடியாதபடி சூரியன் ஒரு அத்விதீயமான தேஜோரூபமென்று சொல்லலாம்படி யிருந்தாலும் எரிகிற வஸ்துவாகவாவது ஜ்வலிக்கிற இரும்பு அல்லது வெள்ளி போன்ற உலோகமென்றாவது சூரியனை நினைக்கக்கூடாதென்பது யோகிகளுடைய கொள்கை. ஏனென்றால் சூர்யமண்டலமென்பது இப்பொழுது நவீன தத்வ சாஸ்திரிகள் கண்டறிந்திருக்கிற ரேடியம் (Radium) என்னும் பௌதிக வஸ்து போன்ற அநேக வஸ்துக்கள் சேர்ந்திருக்கிற ஒரு ஸமூகமென்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். ரேடியம் என்கிற வஸ்து இருட்டிலும் பிரகாசிக்கக் கூடியதென்றும், ஒரு பரமாணு ப்ரமாணம் ரேடியம் என்கிற வஸ்துவைக் கொண்டு விசேஷ சப்தம், உஷ்ணம், மின்சாரம், காந்தசக்தி முதலியனவாகிய பலவிதமான சக்திகளை உண்டாக்கிக் கொள்ளலாமென்றும் இப்பொழுதுள்ள தத்வ சாஸ்திரிகள் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். இந்த ரேடியம் போன்ற வஸ்துக்களில் அநேக வகைகள் சேர்ந்த ஸமூஹமாக விருக்க வேண்டும் நமது சூரியனென்று யோகிகள் பலவாயிரம் வருஷங்களுக்கு முன் கண்டறிந்து தெரிவித்திருக்கிறார்கள். ரேடியம் என்கிற வஸ்துவின் ஸ்வபாவத்தையும் குணத்தையும் பற்றி தெரிவிக்கவாவது அல்லது இந்த ரேடியம் என்கிற வஸ்துதான் சூரியனிலிருக்கிறது என்று சொல்லவாவது யாம் ஆரம்பிக்கவில்லை. ஆனால் எந்த வஸ்துக்களெல்லாம் சேர்ந்து சூர்ய மண்டலம் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று நமது பழைய காலத்து யோகி புருஷர்கள் ஸாக்ஷாத் கரித்து உபதேசித்து வந்தார்களோ, அந்த வஸ்துக்களுக்கு உண்டாயிருப்பதாக அவர்கள் தெரிவிக்கிற குணங்களில் சிற்சில இந்த ரேடியமென்று இக்காலத்தவர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கிற வஸ்துவில் காணப்படுகின்றன வென்று மட்டுமே இங்கே எடுத்துத் தெரிவிக்கவேண்டியதா யிருந்ததை வெளியிட்டோம். இந்த தத்வ சாஸ்திரிகளுடைய சோதனைகளினால் சூர்யனிலுள்ள இதர வஸ்துக்களைப் போன்ற பல வஸ்துக்கள் பூமண்டலத்திலும் இப்

போது ரேடியம் என்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டதுபோல இனிமேல் ஒருவேளை கண்டுபிடிக்கப்படலாம்.

4. சூரிய மண்டலத்து வஸ்துக்களை உருகியிருக்கும் வஸ்துவென்றாவது எரிகிற வஸ்துவென்றாவது சொல்லுவதற்குக் கொஞ்சமும் காரணமில்லை. ஆனால் ஸர்வேஸ்வரனுடைய ஆச்சர்ய சங்கற்பத்தினாலே வேதத்தில் ஸவிதா வென்று சொல்லப்பட்ட சூரியன் தன்னைச் சுற்றிவருகிற கிரஹங்களிலிருந்து ப்ராணவஸ்துவை இடைவிடாமல் ஆகர்ஷித்துத் திரட்டி, பிறகு அவைகளுக்கு உபயோகமாகும்படி அனுப்பியும் வருகிறானென்பது யோகிகளின் சித்தாந்தம். நாம் ச்வாசிக்கும் காற்றிலிருந்துதான் பிராணவஸ்துவை அடைகிறோம். அந்தக் காற்றும் அந்த ப்ராணவஸ்துவை சூரியனிடமிருந்தே அடைகிறது. இவ்வாறே நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து ப்ராணவஸ்துவை ஆகர்ஷத்து சரீரத்திற்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுகிறோமென்று முன் பாடங்களில் சொன்னோம். ஆனால் நாம் உண்ணும் உணவுகளுக்குக் காரணமாகிய செடிகளும் பயிர்களும் இப்பிராண வஸ்துவை சூர்யனிடமே பெறுகின்றன. சூர்யனே சைதன்யம் அல்லது உயிருக்கு ஆதாரநிலயமா யிருக்கிறது. சூரியனை பிரமாண்ட ப்ராணச்சேமவைப்பு என்று சொல்வதே பொருத்தமுடையதாகிறது. சூரியன் தன்னைச் சுற்றியிருக்கிற ஸமஸ்த பதார்த்தங்களுக்கும் வேண்டிய ப்ராணனைத் தேவைகளுக்குத் தக்கபடி அனுப்பி ரக்ஷித்து வருகிறான். கல்லுக்குள் தேரையை வளரச்செய்வது சூரியனின் வீர்யமே. எல்லா சைதன்யப் பிராணிகளுக்கும் உயிர்கொடுத்து ரக்ஷித்துவரும் சூரியனுடைய ரக்ஷணக்குணத்தை எப்போதும் இடைவிடாது ஞாபகத்தில் வைக்க வேண்டும்.

5. ஆரோக்ய மார்க்கத்தை அனுஷ்டிக்கிற யோகி புருஷர்கள் அறிந்திருக்கும் சூர்யசக்தியின் அருமையான வேலைகளைப்பற்றி இந்தப் பாடத்தை எழுத உத்தேசிக்கவில்லை. ஆனால் சூரியன் வேலையால் அனந்தகோடி ஜீவன்களும் அடையும் ப்ரயோஜனத்தை இதைப் படிப்பவர்கள் ஸம்யமம் செய்து ஸாக்ஷாத்கரித்துப் பயனடையவே எழுதினோம். மேலும் நமது வாழ்நாள்கள் முழுதுக்கும் அத்யாவச்யமாய்த் தேவையா யிருக்கும் ப்ராண வீர்யத்தைக் கொடுக்கிற சூர்யரச்மியை ஆகர்ஷித்து உபயோகித்து ஆரோக்யம்பெற வேண்டுமென்றே இவ்விடத்தில் ஞாபகப் படுத்துகிறோம். நவீன நாகரீக சிரோமணிகள் சூர்ய ரச்மியைக் கண்டு பயப்படுகிறார்கள். உதய சூர்ய ரச்மி தங்கள் அறைக்குள் வராமல் ஜன்னற் கதவுகளை யடைத்துப் பெரிய

கம்பளப் போர்வைகளால் தங்களையும் போர்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள். தவிர உதயவேளையில் வெளியில் போக நேரிட்டால் சரீரத்தின்மேல் சூர்யரச்மி படாமல் தலைகளைக் குல்லாய்களாலும் மற்ற உறுப்புகளை சோக்காய் சராய் முதலியவைகளாலும் மூடிக் கொள்ளுகிறார்கள். குளிர்காலத்தில் இப்படி செய்வது ஒரு வேளை ஒப்புக்கொள்ளக் கூடுமானாலும் கோடை காலத்தில் செய்வது அஸ்வபாவமாகும். ஆனால் இப்படி சூர்ய ரச்மியைப் பற்றி எழுதும்பொழுது சூரியனுடைய உஷ்ணத்தை ஸஹிக்க வேண்டுமென்று நாம் அபிப்பிராயப்படவில்லை. சூர்ய உஷ்ணமானது, வாயு மண்டலத்தில் சூர்யரச்மி தடைபட்டு உண்டாகிறபடியால் வாயுமண்டலத்திற்கு மேலே சூர்யரச்மியில் குளிர்ச்சியே யுள்ளது. ஆகையால் சூர்யரச்மியை உபயோகித்து சரீரத்திற்குப் போஷணம் கொடுக்கவேண்டு மென்று சொல்லும்பொழுது சூர்ய உஷ்ணத்தை ஸஹித்துக்கொண்டு நடுப்பகல் வேளையில் சரீரத்தைக் காயவைக்க வேண்டுமென்பது நமது அபிப்பிராயமல்ல.

6. சூரியரச்மியைக் கண்டவுடன் ஓடிவிடுகிற வழக்கத்தைத் தவிர்க்கவேண்டும். உங்கள் அறைகளில் சூர்யரச்மி நன்றாய் பிரவேசிக்கும்படி செய்யவேண்டும். மெத்தை போர்வை இவைகளின் வருணம் கெட்டுப் போகுமென்கிற பயம் வேண்டியதில்லை. சூர்ய ரச்மி வரக்கூடாத குகைகளாக்க விருப்பமிருந்தாலன்றி அறைகளின் கதவுகளை மூடிவைக்கக் கூடாது. விடியற்காலையில் தூங்கி யெழுந்தவுடன் வீடுகளிலும் அறைகளிலும் சூர்ய ரச்மி நேராக பிரவேசிக்கவோ அல்லது ப்ரதிபலிக்கவோ செய்யுங்கள். ஆரோக்யம், பலம், வீர்யம் இவைகளைக் கொடுக்கும் வஸ்துக்களால் உங்கள் வீட்டை நிறப்புங்கள். உங்கள் சக்திகளைக் களவாட வந்த அசுத்த காற்றை வீட்டை விட்டு ஓட்டுங்கள்.

7. அதிக உஷ்ணமாயிருக்கும் மத்தியான்ன காலம் தவிர மற்ற காலங்களில் வெளியில் ஸஞ்சாரம் செய்யும்போது சூர்யரச்மியைவிட்டு விலகவேண்டாம். சூர்யரச்மிக்காகவே அடிக்கடி வெளியில் போகவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலஸ்நாநம் எப்படி சரீர ஆரோக்யத்திற்குத்தேவையாகிறதோ அதேமாதிரி சூர்யரச்மி ஸ்நாநமும் அவசியம். இதை என்றும் மறக்கக்கூடாது. சூர்ய உதயத்திற்குமுன் ஸ்நாநம் செய்தபிறகு சூர்யரச்மியில் உட்காரலாம்; அல்லது படுக்கலாம். இது கட்டாயம் அனுஷ்டிக்கப்படவேண்டிய நித்யவிதிகளில் முக்கியமானது. இதற்காகவே நமது முன்னோர்கள்

காலையில் சூர்ய நமஸ்காரம் செய்யும்படி விதித்திருக்கிருர்கள். நாம் செய்யவேண்டிய கர்மங்களில் எல்லாம் கிழக்குமுகமாகத்திரும்பி சூர்யனைப் பார்த்துகொண்டே அவைகளை செய்யும்படி விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஷ சூர்யரச்மியால் நமது சரீரத்தைப் புதுப்பிக்கவேண்டும். எவ்வளவு தூரம் வஸ்திரங்களை விலக்கக்கூடுமோ (சந்தர்ப்பத்துக்குத் தக்கபடி) அவ்வளவும் விலக்கி சரீரத்தை நிர்வாணமாக்கி ஒவ்வொரு சாலத்திற்கும் சூர்யரச்மி நன்ருய்ப்படும்படி செய்யவேண்டும். இதை பரிசோதித்திராவிட்டால் உடனே பரிசோதித்துப்பாரும். வீர்யமதிகமாயிருப்பதைக்கண்டு பிறகு உபயோகித்து பலம் அடைவீர். இந்தப் பாடத்தில் சொல்லிய விஷயங்களை அல்பமாயெண்ணி அலட்சியமாய் தள்ளிவிடாதேயுங்கள. ஆரோக்ய வாழ்வுக்குரிய முக்கிய வஸ்துக்களிலொன்று இது சரீரத்தில் எந்த பாகத்திலாவது திமிர் பிடித்திருந்தால் அந்த விடத்தில் தனியாய் சூர்யரச்மியைவிட்டுப் பரப்பிளுல் நோய்நீங்கிச் சுகமடைவதைக் காண்பீர்.

8. சூர்ய உதயகிரணங்கள் அதிக வீர்யமுள்ளதாயிருப்பதால் அதற்கு முன்பே எழுந்து ஸ்நாநம் செய்து அந்த ஸவித்ருசக்தியை அனுபவிக்கிறவர்கள் பாக்யவான்களே என்று சொல்லவேண்டும். சூர்ய உதயமாகி 10 நாழிகை கழிந்தபின் சூர்யரச்மியிலுள்ள ப்ராண சக்தி குறைய ஆரம்பிக்கிறது. அப்புறம் பொழுது ஏற ஏற படிப் படியாகக்குறைந்து விடுகிறது. உதய கால சூர்யரச்மியை அனுபவிக்கும் செடி கொடிகளும் புஷ்பங்களும் பழங்களும் மற்றைய கால ரச்மியை அனுபவிக்கும் செடி கொடி புஷ்பங்களைவிட புஷ்டியாகவும் வருணம், வாஸனை இவைகளோடும் வளர்வதை நன்ருய் நிதர்சனமாய்ப்பார்க்கலாம். உதயகால சூர்யரச்மியில் வளருகிற சண்பகம் முதலிய புஷ்பங்கள் விசேஷவாசனை யோடிருப்பது கவனிக்கத் தக்கது. அந்த மரங்களில் சாயங்கால சூர்யரச்மியைப்பெறக்கூடிய புஷ்பங்களின் வாசனை, வருணம், புஷ்டி இவைகள் குறைகின்றன. இது சாஸ்திர ப்ரமாணத்தைக்கொண்டே நம்பவேண்டியதல்ல. ப்ரதயக்ஷமாய்ப் பார்க்கக்கூடியது. கவனிப்பவர்களுத் தெரியக்கூடிய உண்மை. இதை அனைவரும் அறியலாம். ஓஷதிவர்க்கங்களை நன்ருய்க் கவனித்து இயற்கைவழிக்கு மறுபடியும் திரும்பி அந்த ஞானத்தை உபயோகிக்க வேண்டும். சூர்யரச்மி, நிர்மலவாயு இவைகள் நல்ல பலகாரிகள் என்பதை உணர்ந்து அவைகள் தாராளமாய் ப்ரவேசிக்கக் கூடாதென்று நினைக்கும் துர்புத்தியை ஒழித்து அவைகளின் உண்மையான குணங்களை அறியும் சத்புத்தியை அடைந்தால் நல்ல சுகம் பெறலாம்.

9. நம்முடைய உணவு, வாயு, நீர் முதலியவைகளிலிருந்து அதிகமாகப் ப்ராணாகர்ஷணம் செய்யக்கூடிய மனத்திறமையைப் பற்றி இதர பாடங்களில் விவரித்திருக்கிறோம். இந்த ஸாமர்த்தியம் சூர்ய ரச்மியிலிருந்து ப்ராணாகர்ஷணத்திற்கும் உபயோகமுள்ளது. சரியான மனத்திறமையால் இந்த சூர்யகிரணங்களின் பலனை அதிகப் படுத்திக் கொள்ளலாம். காலையில் உதய சூர்யரச்மியில் வெளியிலே உலாவப் போகவேண்டும். அப்பொழுது தலையை நிமிர்த்தும், புஜங்களை மார்புக்குப் பின் தள்ளியும் செய்து கொண்டு சூர்யரச்மியிலிருந்து பூர்த்தியாய் ப்ராண சக்தியை அடைந்திருக்கும் நிர்மலவாயுவை தீர்க்கமாய் சுவாஸிக்க வேண்டும் சூர்யகிரணம் சரீரம் முழுதும் படும்படிச் செய்யவேண்டும். அடியில் குறித்த மந்திரங்களிலுள்ள கருத்தை உமது மனதில் நன்ருய் த்யானம் செய்யவேண்டும், இதுவே காயத்ரி மந்த்ரமாகும்.

"ஸர்வேச்வரனால் கொடுக்கப்பட்ட வீர்யத்தையுடைய சூர்யரச்மியில் ஸ்நாநம் (பகவத்குணாநுபவம்) செய்கிறேன். அதிலிருந்து ப்ராணசக்தி, புத்தி, வீர்யம், ஆரோக்யம் இவைகளை ஆகர்ஷிக்கிறேன். அது என்னை பலவானாகவும் பூர்ண வீர்யவானாகவும் செய்கிறது. என் சரீரத்தில் அது பரவுவதை அறிகிறேன். கால் முதல் உச்சிவரையில் எல்லா வமைப்புகளிலும் ஊடுருவி சரீரம் முழுவதையும் ப்ரோத்ஸாஹப்படுத்துகிறது. அதைப் பூர்த்தியாய் நேசித்துப் பூரண பயனை அநுபவம் செய்கிறேன்." இந்த மந்திரத்தை நன்ருயறிந்துகொண்டு காயத்ரியை த்யானம் செய்யலாம்.

10. உதய சூர்ய ரச்மியைக் கண்டால் அநேகவருஷங்களாகப் பயந்து ஓடிக்கொண்டிருந்த தப்பு வழக்கங்களை ஒழித்து சமயம் நேர்ந்தபோதெல்லாம் சூர்ய கிரணத்தை ஆகர்ஷிக்கிற வழக்கத்தை அனுஷ்டித்து வந்தால் இதுவரையில் அனுபவிக்கவேண்டிய பெரும் பாக்கியத்தை அஞ்ஞானத்தினால் அனுபவிக்காமலிருந்ததைப்பற்றி மனவருத்தப்பட்டு இது முதல் அந்த பரமசுகத்தை ஸாக்ஷாத்கரிக்க ஸாத்தியமாகும். ஆனால் கடும் வெயிற் காலத்தில் 12-மணி நேரத்தில் சூர்ய கிரணங்களினால் உண்டாகக்கூடிய ப்ரயோஜனத்தைப்பற்றி இப்பரிசோதனையைச் செய்து பார்க்கக் கூடாது. குளிர் காலத்தில் ப்ராதக்காலத்தில் சூர்யகிரணங்கள் குளிரைப்போக்கி வீர்யத்தைக்கொடுத்து ஸுகப்படுத்துவதை நன்ருய் பரிசோதித்துப் பார்க்கலாம். ப்ராதக்காலத்தில் மஞ்சள்

நிறமுள்ள சூர்யரச்மி ஒருபோதும் சரீரத்திற்குத் துன்பத்தைக் கொடுக்காது. இதை நன்றாய் நம்பலாம். சூர்யரச்மியின் உபயோகத்தை அறிய ஆரம்பித்தால் நிச்சயமாய் அது நம்மை ப்ரம்ம ஞானத்தில் கொண்டுவிடுகிறது.

11. ஆதல்பற்றியே தர்ம சாஸ்திர கர்த்தாக்கள் ஒவ்வொருவரும் சூர்ய நமஸ்காரம் அல்லது உதய ஸந்தியாவந்தனத்தைச் செய்யவேண்டுமென்று விதிக்கிறார்கள். இது விஷயம் ஹேமாத்ரி முதலிய நூல்களில் காணலாகும். இதை உணர்ந்தால் நமது முன்னோர்கள் தேஹதத்வம் அறியாமல் மூடத்தனமாய்ச் சில நூல்களை எழுதிவைத்தார்கள் என்று அந்நூல்களினிடத்தில் உண்டாயிருக்கிற கெட்டவபிப்பிராயத்தை நீக்கி அவைகளைப் படித்தறிந்து அனுஷ்டித்துச் சுகமடைவீர்கள். அருவருப்பே உமது ஆரோக்யக் குறைவுக்குக் காரணம் என்பதையும் ஸ்பஷ்டமாய் சாஸ்திர ப்ரமாணத்தினாலல்லாமல் ப்ரத்யக்ஷத்தில் அறிவீர்கள்.

சுபமஸ்து

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

30-வது பாடம்.

# நிர்மல வாயு (காற்று)

இது அதிமுக்யமான விஷயமாயிருப்பதால் இதனை கவனிக்காமல் மேலே செல்வது புத்திசாலித்தனமல்ல. இதைப் படிக்காமல் போக யார் விரும்புகிறார்களோ அவர்களுக்கே இந்த விஷயம் முக்கியமானது. நிர்மலவாயுவின் உபயோகத்தையும் அவசியத்தையும் அறிந்தவர்கள்கூட தங்களுக்குத் தெரிந்த விஷயமே இதிலிருந்தாலும் இதை மறுபடி கவனிக்க விரும்புவார்கள். நல்ல ஸமாசாரங்களை அடிக்கடி கேட்க விரும்புவது போலவே இதையும் படிக்க விரும்புவார்கள். கீழ்ப்பாடங்களில் உச்சுவாஸ நிச்வாஸ க்ரமங்களைப்பற்றிப் பேசினோம். அவைகளின் உட்கருத்தையும் வெளிக்கருத்தையும் விவரித்தோம். ஆனால் சுவாஸகர்மங்களை அனுஷ்டிப்பதற்கு முன்னமே நல்ல வாயுவைப்பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியதவசியம். குளிருக்குப்பயந்து தங்கள் படுக்கை

யறைகளை காற்றில்லாமல் குஹைபோல் செய்து வருபவர்களுக்கு நல்ல காற்றினுடைய உபயோகத்தையும் அதில்லாவிட்டால் உண்டாகும் கேடுதிகளையும் அறியவேண்டியது அவசியமானது. நம் நாட்டார்களைவிட மேனாட்டார்கள் இது விஷயத்தில் நிரம்ப அறியவேண்டியவர்களா யிருக்கிறார்கள் என்பது எமது அபிப்பிராயம். ஏழைகளாயிருக்கிறபடியாலும் உஷ்ண தேசத்தின் இயற்கையாலும் நம்மவர்கள் வெளியிடங்களிலே இராத்திரியில் படுத்துத்தூங்க அபேக்ஷிக்கிறபடியால் சுத்தமான காற்று இயற்கையாகவே நம்மவர்களுக்குக் கிடைக்கிறது. அதைவிட்டு இருட்டாக்கப்பட்ட அறைகளிலே படுத்துத் தூங்கவேண்டுமென்ற நிர்ப்பந்தத்தை வழக்கமாக்கிக் கொண்டிருக்கிற மேனாட்டார்களுக்கு நிர்மலவாயுவினுடைய உபயோகத்தை எல்லாவிதத்திலும் அறியமுடியாது. ஆகையால் முன் பாடங்களில் சுவாஸக்ரமத்தைப்பற்றி விவரித்தபோதிலும் நிர்மலவாயுவில்லாவிட்டால் எப்படிப்பட்ட சுவாஸக்ரமமும் பயன்படாதாகையால் இவ்விடத்தில் நிர்மலமான வாயுவினுடைய சக்தியையும் ப்ரயோஜனத்தையும் எடுத்துச் சொல்லவேண்டியது அவசியமாகிறது.

2. காற்று வராமல் தங்கள் அறைகளை மூடிவிட்டுப் படுத்துக் கொள்ளுகிற வழக்கமுடையவர்கள் அப்படி செய்வது மூடத்தனமென்பதை அறியார்கள். ச்வாஸ உறுப்புகளின் லக்ஷணங்களையும் தொழில்களையும் அறிந்தவர்கள் காற்றில்லாமலிருக்கும்படி அறைகளை செய்துகொள்ளுகிற வழக்கத்தின் கெடுதிகளை எவ்வாறு உணராமலிருக்கிறார்களென்பதுதான் எமக்கும் ஆச்சரியமாயிருக்கிறது. இந்த விஷயத்தைச் சற்று நிதானித்து ஆராய்வோம்.

3. சரீர அமைப்புகளிலிருந்து கழிபட்ட மலங்களை, சுவாஸப்பைக்குள் சென்று திரும்பி வெளி வருகிற காற்று, தோட்டிகள் மலம் எடுத்து வருவது போலவே நீக்குகின்றதென்னும் விஷயம் உங்கள் ஞாபகத்தில் இருக்கக்கூடும். மூத்திர உறுப்பு, சர்மம், மலக்குடல் இவைகளால் வெளித்தள்ளப்படும் மலங்களைப்போலவே சுவாஸப்பைகளால் தள்ளப்படும் மலங்களும் அதிக துர்க்கந்தமுள்ளதென்றும் அநாரோக்யமானதென்றும் அறிவீர்கள். மல உறுப்புகள் நான்கில் சுவாஸப்பையும் ஒன்று என்பதை ஞாபகத்தில் வைக்கவேண்டும். சரீரத்திற்கு வேண்டிய அளவு தண்ணீர் கிடைக்காத காலத்தில் மூத்திர உறுப்பால் அப்புறப்படுத்த வேண்டிய விஷத்தன்மையுள்ள மலங்களை சுவாஸப்பைகள் மூலமாய்

வெளித்தள்ளுகிறோம். அப்படியே மலக்குடல் தன் வேலையைச் செய்யாத காலத்தில் அதன் மூலமாகக் கழிக்கப்பட வேண்டிய மலங்களேயும் சுவாஸப்பைகள் கிரஹித்து அப்புறப்படுத்துகின்றன. அதேமாதிரி சர்மமும் மற்ற இரண்டு மல உறுப்புகளின் தொழிலைச் செய்ய நேரிடுகிறது. காற்றுவராமல் நன்ருய் மூடப்பட்டிருக்கும் அறைகளில் மணி ஒன்றுக்கு 16 படிகளுக்கதிகமாக கரிய மிலவாயுவும் நஞ்சுத்தன்மையுள்ள இதர காற்றுகளும் நிச்சுவாஸ காற்று மூலமாய் வெளியாகின்றன. 8-மணி நேரத்திற்கு 128 படிகள் அளவுள்ள கெட்ட வஸ்துக்களைத் தள்ளி வருகிறோம். இரண்டு நபர்கள் படுக்கும் விஷயத்தில் இதை இரண்டால் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விதமாக, அசுத்தமென்று சரீரமானது வெளியில் தள்ளிவிட்ட மலங்கள் நன்ருய் மூடப்பட்டிருக்கிற அறைகளில் வெளியில் போகாமல் சேர்ந்து விடுகிறபடியால் நாம் மறுபடியும் இந்த அசுத்த காற்றையே அடிக்கடி சுவாஸிக்க நேரிடுகிறது. மேலும் மேலும் இடைவிடாது இப்படி அசுத்த காற்றையே இராத்திரி முழுவதும் அந்த அறையிலிருப்பதினுல் நாம் சுவாஸித்து, அதிகமான நஞ்சுத் தன்மைபொருந்திய மலங்களையே அப்படிப்பட்ட காற்றுடன் சரீரத்திற்குள் ஆகர்ஷிக்கிறோம். காலையில் உமது படுக்கையறையில் வருபவர்கள் கதவை மூடிவைத்திருந்ததால் உண்டாகிற துர்நாற்றத்தால் கஷ்டப்படுவது ஆச்சரியமா? இவ்வித அறைகளில் தூங்கினுல் சரியான தூக்கமின்மையும் காலையில் எழுந்தவுடன் ஸ்புரத் அடைவதற்கு பதிலாக அருவருப்பும் மந்தபுத்தியும், கோபமும் சுறுசுறுப்பாயிராமல் திமிராயிருத்தலும் சம்பவிப்பது ஆச்சர்யமா?

4. தூங்குவதுதான் எதற்கென்று சற்றுயோசித்துப் பார்ப்போம்; பகல் முழுதும் வேலை செய்வதினுல் சரீரத்திற்கு உண்டாயிருக்கிற கழிவுகளுக்கும் போக்குகளுக்கும் பதிலாக புது வஸ்துக்களை இயற்கையானதுசேகரித்து வைத்துக்கொள்வதற்காகவே யென்றறியவேண்டும். வேலை செய்து சரீரத்திலுள்ள வீர்யசக்தியெல்லாம் உபயோகப்படுத்தி சரீரம் சோர்வடைந்தபடியால் வேலையை நிறுத்தி சரீரத்திற்குப் புதிதாய் வீர்யசக்தியை சேகரித்துக்கொள்ளும் பொருட்டுத் தூக்கமென்கிற சாந்தியை உண்டாக்கிக் கொள்ளுகிறோம். இயற்கைக்கு வேலை செய்யவேண்டிய வஸ்து இல்லாமல் அதுவும் சாந்தியை அபேக்ஷிக்கிறது. தகுந்த ப்ராண சக்தியையுடைய நிர்மல வாயுவையே தேடுகிறது. சூர்ய கிரணத்தில் பகல் முழுதும் சுத்தப்பட்டு வீர்யமடைந்த ப்ராண வஸ்துவினுல் நிறைந்

துள்ள வாயுவையே சுவாஸிக்க வேண்டுமென்று இயற்கை கோரு கிறது. அவ்வாறு இயற்கையின் விருப்பத்தின்படி நிர்மலமான காற் றைக் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக சரீரத்திலிருந்து கழிமலங்களால் நஞ்சுத்தன்மை யடைந்திருக்கும் காற்றை சுவாஸிக்கும்படி செய் தால் அப்படிப்பட்ட காற்றினால் சரீரம் சாந்தியடையாமல் ஓச்ச லும் வருத்தமும் அதிகப்படுவது ஆச்சரியமல்ல. சீர்வ சக்திக்குங் கூட மறுக்க ஸாத்யப்படாதபடி யல்லவா நம்மை நாமே கேடுத்துக் கொள்ளுகிறோம்.

5. காற்றுக் குறைவால் துர்நாற்ற மடைந்திருக்கும் அறைக ளின் ஜன்னல் கதவுகளையும் வாசற் கதவுகளையும் திறந்து நன்றாய் நல்லகாற்றையும் சூர்யரச்மியையும் ப்ரவேசிக்கவிட்டு சுத்தி செய்யப் பட்டிராத அறைகளில் நித்திரைசெய்வது மிகவும்கெட்டது. படுக்கை யறைக் காற்று வெளிக்காற்றுபோலவே சுத்தியடைந்திருக்க வேண் டும். ஜலதோஷம் உண்டாகுமென்று பயப்படவேண்டியதில்லை. எவ்வளவு ஜில்லென்றிருந்தாலும் கதவுகளை நன்றாய்த் திறந்து வைக்கவேண்டும். க்ஷயரோகங்களுக்கு இக்காலத்தில் எவ்வளவு குளிர்ச்சியா யிருந்தாலும் வெளிக்காற்றிலேயே படுத்திருக்கவேண்டு மென்று வைத்தியர்கள் சிகித்சை செய்து வருகிற முறைகளை கவ னிக்கக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறோம். (மதனபல்லி க்ஷயரோக நிவா ரண வைத்தியசாலையைக் கவனித்தவர்களுக்கு யாம் சொல்லும் கருத்து ஸ்பஷ்டமாகும்) ஆனால் போதுமான போர்வைகளைப் போர்த்துக்கொண்டிருந்தால் சுத்தமான காற்று குளிர்ச்சியைக் கொடுத்துக் கெடுதி செய்யுமென்கிற பயத்திற்கு ப்ரஸக்தியிராது. இதைப்பற்றிக் கவலைகொள்வது நிரம்ப அனுவச்ய மென்பதையும் அறியலாம். இயற்கையும் இதையே விரும்புகிறது. ஆனால் நிர்மலவாயுவென்று யாம் சொல்லுவதால் எவ்வாறு காற்று வேகமாய் வீசுகிறதோ அப்படிப்பட்ட காற்று என்ற எண்ண மல்ல, — வீசும் காற்று சௌக்கியமல்ல. — வாயு இயங்குவதினால் காற்று உண்டாகிறது. நிர்மலவாயு அவசியம். வீசும் காற்று தகுந்ததல்ல வென்பதையும் கவனிக்கவேண்டும்.

6. படுக்கும் அறைகளில் எவ்வாறு நிர்மலவாயு அவசிய மென்று சொன்னோமோ அவ்வாறே நாம் வஸிக்கும் அறைகளும், கச்சேரிகளும், பாடசாலைகளும் காற்றுள்ளவைகளாக இருக்கவேண் டும். ஆனால் அதிகமான குளிர்காலத்தில் வெளியிலடிக்கிற ஊதைக் காற்றை நமது அறைகளுக்குள்ளும் வீடுகளுக்குள்ளும் ப்ரவேசித்து

உலாவும்படி தாராளமாய் விட்டுவந்தால் உஷ்ணத்தைக் குறைத்து விடுமென்பது உண்மைதான். ஆனால் அதற்குப்பயந்து ஜன்னல்களையும் கதவுகளையும் முழுமையும் அடைத்துவிடக் கூடாது. அப்படி அடைக்க நேர்ந்த காலத்திலும் அடிக்கடி திறந்து காற்று உள்ளேயும் வெளியிலேயும் போகும்படி செய்யவேண்டும். மேலும் எல்லா வகை எரிகிற விளக்குகளும் ப்ராணவாயுவை ஆகர்ஷிப்பதினால் அறைகளை நிர்மலவாயுவைப் புகவிட்டு அடிக்கடி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். நிர்மலமான காற்றை அறைக்குள்ளும் வீட்டிற்குள்ளும் புகவிட்டு சுத்தி செய்யவிதிக்கும் நூல்களை அடிக்கடி படித்து ஆசரித்து வந்தால் உமது ஆரோக்யம் தினே தினே வளர்பிறை போல் விருத்தியாகி வருவதை அறிவீர்கள். யாம் கூறிய விஷயங்களை முழுதும் ஆசரிக்காவிடினும் சில விஷயங்களை மட்டுமாவது கொஞ்சம் கவனித்தாலும் பிறகு உமது புத்திசாலித் தனத்தினால் எல்லாவற்றையும் அறிந்து கொள்ள சாத்தியமாகும்.

7. தினந்தோறும் வெளியில் உலாவப்போய் நிர்மலவாயு சரீரத்தில் நன்றாய்ப்படும்படி செய்யவேண்டும். ஆரோக்யமும் சைதன்யமும் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்களை நிர்மலவாயு புஷ்டியாயுடைத்தாயிருக்கிறது. இதை நன்றாயறிந்திருந்தும் இயற்கை திட்டங்களுக்கு விரோதமாய் அறைகளின் கதவுகளை மூடி குஹைகளாக்குகிறீர்கள். இதனால் ஆரோக்யக் குறைவு நேருவதென்பது ஆச்சர்யமல்ல. தெய்வ சங்கல்பம் அல்லது இயற்கை திட்டத்தை அலக்ஷியஞ் செய்து இகழ்ந்தால் அதன் பலனாகக் கெடுதியே ஸம்பவிக்கிறது ("நமஸ்தே வாயோ" என்று ஆரம்பித்த வேதருக்குகள் வாயுவின் சக்தியையே தெளிவாய் போதிக்கின்றன.) காற்றைப் பார்த்து பயந்து நமனாக நினைக்கும் எண்ணத்தை விட்டுவிட வேண்டும். அதை நீங்கள் உபயோகித்து ஆரோக்யம் அடைய வேண்டுமென்பதே எல்லா மஹான்களுடைய விருப்பம். ஸர்வேச்வரன் பரமதயாளுவாகையால், இந்த வாயுவைச் சுற்றிலும் வைத்து உமக்கு அனாரோக்யம் நேரும்படி ஒருபோதும் நினைத்தே இருக்கமாட்டான். இதில் விச்வாஸம் வைத்து நிர்மலவாயுவை ஏற்றுக்கொண்டு வந்தால் உமக்கு ஆனந்தம் தானே ஓடி வருகிறது. அனாரோக்யத்திற்கு, இந்த நிர்மலவாயு விஷயமாய் உண்டாகும் மூடபுத்தியே காரணம் என்பதை அறிந்து அதை நிவர்த்திக்க வேண்டும். காற்றைக்கண்டவுடன் பகைவரைப்போல் நினைக்காமல் சாத்தியமான போதெல்லாம் நிர்மலகாற்றில் உலாவி தெய்வ வரப்ரஸாதத்தை அனுபவிக்கவேண்டும். வெளிக்காற்றில் உலாவும்போது அடியிற்

குறித்த மந்திரத்தின் கருத்தை அநுஸந்தித்து விசேஷ பயனடையலாம்—"யான் எம்பெருமானுடைய அருமை ப்ரஜை; ஆரோக்யமடைந்து திடகாத்திர முள்ளவனுகும் பொருட்டு இந்த நிர்மலகாற்றை எல்லாவிடத்திலும் உண்டாக்கி வைத்திருக்கிருர். ஆரோக்யம், பலம் வீர்யம் இவைகளேயே சுவாஸித்து வருகிறேன். என்மேல் வீசும் காற்றின் ஸுகத்தை உணர்கிறேன். அதன் பலன்களை அனுபவிக்கிறேன். நான் எம்பெருமானுடைய ப்ரஜை யாகையால் அவன் வரப்ரதானத்தை அனுபவிக்கிறேன்" என்று இவ்வாறு மனனஞ் செய்துகொண்டு காற்றை அனுபவிக்கக் கற்பவர் களுக்கு ஸர்வமங்களமும் உண்டாகிறது.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்."

## 31-வது பாடம்.

# நித்திரை.

ப்ரக்ருதியின் மனேஹரமான ஜீரணேத்தாரண கைங்கர்யம்:—

நித்திரை என்பது எவ்வித ஆலோசனேயும் உபதேசமுமில்லாமல் எல்லோராலும் இயற்கையாகவே அறிந்திருக்க வேண்டிய விஷயம். குழந்தைகளுக்கு இது விஷயத்தில் யாதொரு உபதேசமும் வேண்டியதில்லை. இச்சையுண்டானவுடன் நித்திரை செய்கின்றன. இயற்கை வாழ்வுள்ளவர்களுக்கு நினைத்த மாத்திரத்தில் நித்ரையுண்டாகும். ஆனல் மனிதர்களில் பெரும்பாலர் தங்கள் சுற்றுப்பக்கமுள்ள செயற்கை நாகரீகங்களால் முற்றிலும் கட்டுண்டு இயற்கைவழிகளை மறந்து விட்டபடியால் ஆரோக்யமில்லாத செய்ற்கை நாகரீகத்தை விட்டு இயற்கை நாகரீகம் சேருவதற்கு வெகுதூரம் நடக்கவேண்டியவர்களாயிருக்கிருர்கள்.

2. இயற்கை மார்க்கத்திலிருந்து வெகு தூரம் விலகிவந்திருக்கும் ஜனங்களின் அனுஷ்டானங்களில் படுக்கப்போகும் நேரமும் தூங்கி எழுந்திருக்கும் நேரமும் வெகு மோசமாயிருக்கின்றன. இவர்கள் நித்திரை செய்வதற்கு இயற்கை ஏற்படுத்தியிருக்கும் காலத்தை ஆட்டம், பாட்டு, கோவில் உற்சவம் இவ்வகளில்

வியர்த்தம் செய்துவிட்டு, பலம், வீர்யம் இவைகளை ஆகர்ஷிக்கக் கொடுத்த காலத்தில் நித்திரை செய்கிறார்கள். நித்திரை விஷயத்தில் இயற்கை திட்டமிட்டிருக்கும் காலம் சூரிய அஸ்தமயமுதல் நடு ராத்ரி வரையில்தான். பலம் வீர்யம் இவைகளை ஆகர்ஷிக்கவும் வெளி ஸஞ்சாரம் செய்யவும் திட்டமிட்டிருக்கும் காலம் சூரிய உதயத்திற்குப் பின் சில நாழிகை வரையில் தான். ஆனால் இவ்விரண்டு திட்டங்களுக்கும் மாறாக நடந்து வருவதினாலே தான் ஆயுஸ்ஸு தினே தினே குறைந்து விடுகிறது.

3. நித்திரை காலத்தில் இயற்கையானது சரீரத்தில் பழுது பார்க்கும் வேலையையும் புதுப்பிக்கும் வேலையையும் செய்து வருவதால் அவ்வாறு வேலைகள் நடப்பதற்குப் பூரண அவகாசம் கொடுக்க வேண்டும். நித்திரை விஷயத்தில் யாம் யாதொரு விதிகளும் க்ரமங்களும் உபதேசிக்கப் போவதில்லை. ஜனங்களின் தேவைகளுக்குத் தக்கபடி காலம் வித்தியாசப்பட வேண்டியிருப்பதால் சில பொது கோட்பாடுகளை மாத்திரம் இங்குக் குறிக்கிறோம். சராசரி நாள் 1-க்கு எட்டு மணி காலம் நித்திரை செய்வது மானிடர்களுக்குப் போதுமானதாகும். இவ்வளவு அவகாசம் அதிக மென்றும் சிலர் நினைக்கின்றனர்.

4. நிர்மலவாயுவைப் பற்றிய பாடத்தில் உதாஹரித்திருக்கும் காரணங்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டு நன்றாய் காற்றும் வெளிச்சமும் உள்ள அறைகளிலேயே நித்ரை செய்யவேண்டும். அநேக தனவந்த குடும்பங்களிலிருக்கும்வழக்கப்படி அதிக மெத்தைகளையும் தலையணைகளையும் போட்டுக் கொள்ளக்கூடாது. ம்ருதுவாயும் சௌக்யமாயுமிருக்கும்படி லேசாகத் துணிகளைப் பரப்பிக் கொண்டு ஒரு தலையணையை உபயோகித்துக் கொண்டு நித்ரை செய்வதே யுக்தமானதாகும். அதிகமான மெத்தைகளையும் தலையணைகளையும் உபயோகிப்பதனால் படுக்கைகளைத் தினந்தோறும் சுத்தி செய்யக் கஷ்டமுண்டாகும். நாடோறும் சுத்தி செய்யக் கூடியவளவே படுக்கையிருக்கவேண்டும். பகல் வேளையில் அணிந்திருந்த உடையுடன் படுக்கையில் நித்திரை கொண்டால் அது சுத்தியற்றிருப்பதாலும் ஆரோக்யமில்லாதபடியாலும் சௌக்யத்தைக் கொடுக்காது. படுத்துக் கொண்டவுடன் எல்லா நரம்புத் தசைகளின் சுருக்கங்களையும் நீக்கி இயற்கைப் பதவியில் விச்ரமிக்கும்படி செய்யவேண்டும். பகலில் செய்த வேலைகளைப் பற்றிய கவலையை மனதிலிருந்து நீக்கி மனதை நிர்மலமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இது படுக்கை விதிகளில் மிகவும் ப்ரதானமானது.

மனம் விசாரமற்றிருந்தால் ஆரோக்யமுள்ள குழந்தை தூங்குவது போல் நல்ல நித்திரையை உடனே யடையலாம். தூங்குவதற்கு முன்னே குழந்தை நடந்து கொள்ளுகிற மாதிரியை அறிந்து அதன் படி சாத்தியமான வரையில் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். அநேக விதமான எண்ணங்களை உண்டாக்கிக் கொண்டு அலைந்து திரியாமல் இந்த ஒரே அனுஷ்டானத்தைச் செய்தால் மிகவும் நல்லது. படுக்கைக்குப் போகும்போது நிர்விசாரமா யிருக்கும்படி மனதைப் பக்குவப்படுத்திக் கொண்டிருந்தால் குழந்தை பதவியை அடைவ தோடு ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கின்ற நித்ரையையும் அடைய லாகும். இதைப் பலரும் பழகி அனுஷ்டித்தால் நம் நாட்டில் நமது ஸந்ததிகளை நல்ல திடமுள்ளவர்களாக ஆக்கலாம்.

5. ஸர்வேச்வரனது சிருஷ்டியில் மனிதனுடைய இயற்கை நிலைமையின் ஸ்வரூபத்தையும் கருத்தையும் அறிந்தால் ஸாதாரண ஸ்திரீ புமான்களைப் போலல்லாமல் குழந்தைகளைப் போல் சாந்தி யடைந்து சுகமாக நித்திரை செய்ய சாத்தியமாகும். உலகத்திலுள்ள சக்திகளை யெல்லாம் ஆண்டுவருகிற எம்பெருமானுடைய சர்வசக்தி யில் பூரண விச்வாஸம் வைத்தால் மனதில் சாந்தியும் நிர்மலமுமுண் டாகும். அப்பொழுது கவலையற்று நரம்புத் தசைகளையும் மனதை யும் தளர்த்தி விச்ரமிக்கச் செய்வதால் சாந்த நித்ரையை உடனே அடையலாம்.

**6.** நித்திரை வராமல் கஷ்டமடைந்திருப்பவர்களுக்கு நித்தி ரையை வரவழைத்துக்கொள்ள தனி யோசனைகள் யாதொன்றும் சொல்லப்போவதில்லை. அவர்கள் இந்நூலில் குறித்திருக்கும் இயற் கைத் தருமங்களை அனுஷ்டித்துவந்தால் வேறே ஒன்றும் உப தேசமில்லாமலே இயற்கை நித்திரையை எளிதில் அடையலாம். இயற்கை மார்க்கம் செல்பவர்களுக்குக் கொஞ்சம் உதவியாக ஒன்று இரண்டு துண்டு அனுபவங்களை மாத்திரம் குறிக்கிறோம். நித்தி ரைக்குப் போகுமுன் பாதப்ரக்ஷாளனம் செய்துகொண்டு அதாவது இடுப்பின் கீழ்ப்பாகங்களைத் தண்ணீரால் சுத்திசெய்து பிறகு படுக் கையில் படுத்துக்கொண்டால் நல்ல நித்திரை உண்டாகிறது. நமது புத்தியைப் பாதத்தினிடம் செலுத்தினால் மூளைபாகத்திலிருந்து அதிக ரத்தத்தைப் பாதங்களுக்குக் கொண்டுவந்து மூளையைத் தளர்த்தித் துவளச்செய்கிறது. தூக்கம் வரவேண்டுமென்கிற கவலை யிருக்கக்கூடாது. நித்திரையை வரவழைத்துக் கொள்ளவேண்டு மென்கிற எண்ணத்துடன் படுக்கைக்குப் போகக்கூடாது. இதுதான்

கேட்ட பழக்கங்களில் முதன்மைபெற்றது. இந்த ஞாபகம் நித்திரையை வரவொட்டாமல் தடைசெய்கிறது. நித்திரை வந்தாலும் வராவிட்டாலும் கவலையற்றுப் படுப்பதே சரியான திட்டம். நரம்புத் தசையைத் தளர்த்திப் பூர்த்தியாக சயநாஸநம் கொடுக்கவேண்டியது. எல்லாம் எம்பெருமான் சங்கல்பப்படி நடக்கிறதேன்கிற பூர்ண நம்பிக்கையோடு மனதில் கவலையற்றுல் மனோஹரமான நித்திரை தானே உண்டாகும். விடாயுள்ள குழந்தைகள் தூங்குவது போல சுகமாக நித்திரை யடைவீர்கள். நித்திரை வருமோ வராதோ என்னும் ஸந்தேஹத்தால் மனதைப் புண்படுத்தாமலிருந்தால் மனோஹரமான நித்திரை உண்டாகும்.

7. விச்ரமிக்க இச்சிக்கும்போது ஆஸனக்ரமத்தைப் பற்றிய பாடத்தில் சொல்லிய முறையின்படி அனுஷ்டித்து நரம்புத் தசைகளைத் துவளச்செய்தால் நித்திரை வராமல் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் கூட சீக்கிரத்தில் அக்கஷ்டம் நீங்கிச் சுகமடையலாம். தூக்கத்தின் இலக்கணமறிந்து யோகிகள் அல்லது விவேகிகள் 8-மணி ஸ்வப்பனமற்ற தூக்கமானது அநேக நாள்பட்ட நோய் நிலைமையை நீக்கிவிடுமென்கிற ரஹஸ்யத்தை அறிந்திருக்கிறுர்கள். தேள் கொட்டல் முதலியவைகளில் மந்த்ர சிகிச்சை செய்பவர்கள் நோயாளிக்குத் தூக்க நிலைமையையே உண்டாக்கிவிடுகிறுர்கள். அவர்களின் காரிய ஜயம் தூக்கத்தினுலேயே உண்டாகிறது. விஷத்தால் நெஞ்சடைந்து அவஸ்தைப்படுகிறவனுக்கு ஒரு நிமிஷ தூக்கம் வரச்செய்தாலும் இயற்கை சக்தியானது விஷத்தைத் தள்ளி சரீரத்தை சுத்திசெய்து விடுகிறது. தூக்கம் வராதவர்களின் கஷ்டம் உடனே நீங்குவதில்லை.

8. பயிரிடும் குடியானவர்களைப்போலவும் குழந்தைகளைப் போலவும் எளிதில் தூங்கிக் காலையில் எழுதல் வேண்டும். அனைவருக்கும் ஒரேகாலத்தில் திடீரென ஒருநாள் வழக்கத்தில் இவ்வனுஷ்டானம் கைகூட ஸாத்தியமில்லை என்பது யாமறிந்த விஷயம். ஆனுலும் இது அனைவராலும் அனுஷ்டிக்கப்படவேண்டிய விஷயமென்பதேஎமது நம்பிக்கை. விசேஷமாய் நாடகங்கள், ஸர்க்கஸ்கள் பொம்மலாட்டம் முதலிய காட்சிகள் உள்ள பெரிய பட்டணங்களில் வஸிப்பவர்கள் நவீன நாகரீகங்களை ஒழித்து நமது நாட்டைப் பிணியற்றநிலைமைக்குக் கொண்டுவர இவ்வனுஷ்டானம் அவசியமாகிறது. ஸாத்தியமானவரையில் நித்திரை விஷயத்தில் இயற்கையை ஒத்து நடக்கவேண்டுமென்று இதைப் படிப்பவர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேம். ஆட்டம், பாட்டு, பாணவேடிக்கை கோவில் உற்சவம்

முதலிய வேடிக்கைகளில் முன் நேரத்தைக் கழிக்காமல் கூடுமான வரையில் சீக்கிரமாக முன்நேரத்திலேயே படுத்துக்கொள்ளும் பழக்கம் வேண்டும். சூர்ய உதயத்திற்கு முந்தியே எழுந்திருக்கும் வழக்கத்தையும் உண்டாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். இப்படிக்கின்றி வேடிக்கைகளில் இராத்திரி காலத்தைக் கழித்தால் நித்திரைக்குச் சரியான காலத்தைக் கொடாததோடு தப்பான காலத்தில் நித்திரையும் செய்வதோடு நித்ரை காலத்தைக் குறைக்கவும் நேரிடுகிற தென்பதைக் கவனிக்கவேண்டும். நிதானமாகவோ அல்லது சீக்கிரமாகவோ ஜனங்கள் இயற்கை வழிக்குத் திரும்புவார்களானல் சாராயம் முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களின் பழக்கம் ஒழிவதுபோல் காலம் தப்பிய சயன அனுஷ்டானங்களும் ஒழிந்துபோகுமாதலால் கூடுமான வரையில் எவ்வளவு அனுஷ்டானம் செய்யக்கூடுமோ அவ்வளவே செய்யக் கேட்கிறோம்.

9. உங்களுக்குப் பகற்காலத்தில் அரைமணிநேரம் அல்லது அதற்கும் குறைந்த அவகாசம் கிடைத்து சரீரம், மனது இவைகளை விச்ரமிக்கச் செய்தால் இச்செய்கை தளர்ந்திருக்கும் நரம்புகளுக்குப் புதுவீர்யத்தைக் கொடுத்து ப்ரோத்ஸாஹப்படுத்தி இரண்டுமடங்கு வேலைகளைச் செய்விக்க உதவுகிறது. அநேக வித்தைகளில் தேர்ச்சியடைந்திருக்கும் வேலைக்காரர்கள் இதன் ரஹஸ்யமறிந்து மத்தியாஹ்ன வேளைகளில் கட்டிலில் படுத்தோ அல்லது சாய்வு நாற்காலியில் சாய்ந்தோ நித்ரைகொண்டு பூரண ச்வாஸ ஆகர்ஷணம்செய்து தங்கள் சரீர வமைப்புகளைப் புதுப்பித்துக்கொண்டு ப்ரோத்ஸாஹமடைந்து தங்கள் வேலைகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள். வேலை மத்தியில் விட்டுவிட்டுக் கொடுக்கும் விச்ரமம் அதிக ஊக்கத்துடன் நன்றாய் வேலைசெய்ய உதவுகிறது. விராமம் கொடுக்காமல் தொடர்பாய்ச் செய்யும் வேலை இதைவிடக் குறைவாகவே இருக்கிறது. இதை மேனாட்டு நாகரீக முடையவர்கள் கவனிப்பார்களாயின் தொடர்பாய்ச் செய்வதைவிட சரீரத்திற்குக் கொஞ்சம் விச்ரமம் கொடுத்துப் பிறகு வேலையை மறுபடியும் செய்வதால் அதிகவேலை செய்யக் கூடுமென்கிற ரஹஸ்யத்தைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்."

## 32-வது பாடம்.

# வம்ச விருத்தி.

வம்சவிருத்தியின் தூய்மை விஷயமாய் இக்காலத்தில் பொது ஜன அபிப்பிராயமானது அத்தனை அநுகூலமாக இல்லாமையினுலும் அது விஷயமாய் எழுதப்பட்டிருக்கும் புஸ்தகங்கள் யாவும் இழிவானதாகவும் தோஷமுள்ளதாகவும் கருதப்படுவதாலும் யாம் அசுத்தமாயும் அஸ்வபாவமாயுமுள்ள பழக்க வழக்கங்களைக் கண்டிக்கும்பொருட்டே எழுத உத்தேசித்தாலும் இந்த விஷயத்தில் அத்தனை வியக்தமாய் நமதிஷ்டப்படி இங்கு தெரிவிப்பது ஸாத்தியமல்லாமலிருக்கிறது. ஆனுலும் சில நூலாசிரியர்கள் மிகவும் தைரியத்தோடும் தெளிவோடும்கூட ப்ரஜாவிருத்தி விஷயங்களில் பொது ஜனங்கள் அறியுமாறு அநேக சூக்ஷ்மமான ஸங்கதிகளைச் சொல்லியிருக்கிருர்கள். யாம் சொல்லக்கூடிய விஷயங்களை அப்படிப்பட்ட நூலாசிரியர்கள் முன்னடியாய் அறிந்து வெளியிட்டிருக்கவும் கூடும்.

2. ப்ரஜாவிருத்தியின் பொருட்டே ஏற்படுகிற ஸ்திரீ புமான்கள் இருவர்களுடைய சம்பந்தத்தைப்பற்றி யாம் இங்கு எடுத்துச் சொல்லவரவில்லை. அப்படிச் சொல்ல ஆரம்பித்தால் அந்த விஷயம் பெரியதாகையால் அதற்கென்று ஒரு நூல் விரிவாய் எழுதவேண்டியிருக்கும். இந்நூல் அதை விவரிக்க ஏற்பட்டதல்லவாகையால் யோகிபுருஷர்கள் ப்ரஜாவிருத்தி விஷயத்தில் எந்த அபிப்பிராயத்தைக் கொண்டிருக்கிருர்களென்பதை இங்கே எடுத்துக்கூறுவது தக்கதென்று அதை மட்டும் சொல்லலாமென்று உத்தேசிக்கிறேம். ஸ்திரீ புமான்களின் ஸம்பந்தமானது அதிகபரிசுத்தமும் தர்மார்த்தமுமுடையதாகையால் அதை யோகிகள் கௌரவமாயும் சாஸ்த்ர ஸம்மதமானதாயும் கொள்ளுகிருர்களே யொழிய இக்காலத்தவர்களைப்போல் இதை காம்யார்த்தமென்ருவது மிருகப்புணர்ச்சியென்ருவது நினைக்கவில்லை. மிருகங்களும்கூட இரண்டொரு இனங்களைத்தவிர பொதுவாக வம்சவிருத்தியின் பொருட்டே கூடுகின்றனவே யொழிய வெறும் காமநிலைமையில் மனிதர்களைப்போல் கெட்டுழல்வதில்லை. "தர்மப்ரஜார்த்தமென்றும்" "தேவபித்ருருணம்தீரும் நிமத்தமென்றும்" நித்யகர்மாங்கமென்றும் யோகிகள் நினைக்கிருர்களே யொழிய, ஸ்திரீ புமான்களுடைய கலியாண ஸம்பந்தத்தை கேவலமிருகத்தன்மையான சுகத்திற்கல்லவென்றே வெளியிட்டி

ருக்கிறார்கள். ஆனால் தற்காலம் பெரும்பாலர் மிருகத்தைக் காட்டிலும் அதர்க்கணமாய் கலியாண விஷயத்தில் நடந்து வருகிறார்கள். மிருகங்கள் வம்சவிருத்தியின் பொருட்டே இரண்டோரு சந்தர்ப்பங்களில் ஆண் பெண் சேருகின்றன. ஆனால் மனிதர்கள் தமக்கு புத்தி இருப்பதினால் புத்தி ஏற்பட்டதின் பலன் காமநுகர்ச்சி என்று நினைக்கும்படி மோஹபரவசராய் அதிகமாய்ச் சிற்றின்பத்தில் பிரவேசித்து சரீரத்தின் வீர்யம், தேஜஸ்ஸு, பலம் முதலியவைகளை இழந்து சீக்கிரத்தில் மரணத்திற்குள்ளாகிறார்கள்.

3. மனிதர்களுக்குள் ஞானமும் விவேகமும் விருத்தியடைய அடைய, மிருகங்களைப்போல் இஷ்டப்படி ஸஞ்சரிப்பதைவிட்டு ஒரு ஸ்திரீ ஒரு புருஷனைக் கலியாணம் செய்துகொண்டு வாழவேண்டியது அவசியமென்று கண்டறிந்து கலியாணத்தால் தங்கள் உயர்ந்த அறிவுகளை விருத்தி செய்யவே எண்ணினார்கள். இந்த அபிப்பிராயம் மிருகங்களுக்காவது மிருகத்தன்மையிலிருக்கும் மனிதர்களுக்காவது கிடையாது. தெய்வபக்தியில் நிலைநின்ற மனதையுடைய ஸ்திரீ புமான்களுக்கு மாத்திரமே இந்த உத்தம அறிவு உள்ளது. ஸ்திரீ புருஷர்களின் கலியாண ஸம்பந்தமானது அவர்களை மேல்பதவிகளுக்குக் கொண்டு போவதும் தவிர அவர்களுடைய தர்மத்தைப் பலப்படுத்தி அவர்களுக்கு கௌரவத்தையும் உண்டாக்குகிறது. கேவலம் சிற்றின்ப சுகமாத்திரம் கருதி கலியாணம் செய்துகொண்டவர்களுக்கு அக்கலியாணம் தேஹத்திலும் மனதிலும் பலஹீனத்தையும் அகௌரவத்தையும் கடைசியில் கொண்டுவிடுகிறது. சிற்றின்பத்தை யுத்தேசித்துக் கலியாணம் செய்து கொள்பவர்களில் பெரும்பாலர் சீக்கிரத்தில் பிரிந்துபோய் நியாயஸ்தலத்தில் வியாஜ்ஜியமும் தொடுக்கும்படியான நிலைமைக்கு வந்துவிடுகிறார்கள். நம் நாட்டைவிட மேனாட்டில் இவ்வியாஜ்ஜியங்கள் அதிகம். ஏனெனில் ஸ்திரீ புமான்கள் இரண்டு பேர்களுடைய சிற்றின்ப எண்ணம் பேதப்படுகிறது. இதைப்பற்றி விவரிக்கப்புகின் பெருகுமென்று இங்கு இம்மட்டோடு இதை நிறுத்துகிறோம். இது விஷயத்தில் மேனாட்டார்கள் அநேக நூல்கள் எழுதி வெளியிட்டிருக்கிறபடியால் அவைகளைப்பற்றி விரிவாக அறிய விரும்புகிறவர்கள் பொது வாசகசாலைகளுக்குப்போய் அந்நூல்களைப் படித்துப் பார்க்கலாம். இந்த பாடத்தின் மேலுள்ள பாகங்களில் ஸ்திரீ புமான்களின் வெறும் சிற்றின்ப இச்சை நீங்கி எவ்வாறு ஆரோக்யம், பலம் இவைகளை ஸாதித்துக் கொள்ளலாமென்பதைப்பற்றி முக்கியமாய் எழுத உத்தேசிக்கிறோம்.

4. யோகிகள் க்ருஹஸ்த தர்மத்தை அதாவது மனைவாழ்க்கையை விசேஷமாகக்கருதாவிட்டாலும் கலியாணம் என்பது த்ருடமான தேஜஸ்ஸுள்ள ஸத்புத்ரனைப் பெற்று வம்சவிருத்தியைச் செய்யவேண்டுமென்கிற நோக்கம் என்பதை அங்கீகரித்து அதற்கு ஒருவித கௌரவத்தையும் கொடுக்கிறார்கள். சிற்றின்பத்தில் உழன்று கெட்ட பழக்கத்தினால் சீர்குலைந்திருக்கிற ஜனன இந்திரியங்களால் சரீரவமைப்புகள் மொத்தமும் வலிவு குறைந்து தங்கள் தங்கள் வேலைகளைச் செய்ய வருந்துகின்றன. ஜனன இந்திரியங்களை வலிவுபடுத்த கீழ் குறிக்கும் ப்ராணாயாமக்ரமம் மிக உபயோகமாகும். இந்த க்ரமம் சரீர வமைப்பு மொத்தத்திற்கும் வேலைகளைச் செய்யத் திறமையைக்கொடுக்கவும் ப்ரஜாவிருத்தி கர்மத்திற்கு பலத்தையும் வீர்யத்தையும் கொடுக்கவும் உபயோகமாகிறது. இதனால் மிருகத்தன்மையான காமபோகங்களில் விருப்பம் உண்டாவதில்லை.—ஸாத்விக இன்பமே உண்டாகிறது. யோகிகள் தங்கள் மனதினுதிக்கக்கூடிய மிருகத்தன்மையான ஆசைகளை ஜயித்து மனதை வசப்படுத்தி ஆன்மாவின் இச்சா சக்திக்கு உட்படுத்துகிறார்கள். காமவிருப்பமும் போகவின்பமும் உள்ளவர்கள்தான் இந்திரியக் கட்டுள்ளவர்களென்றும் அவ்வாறன்றி இந்திரிய சக்தி குறைவினால் சிலர் காமத்தை ஜயித்தவர்களாக பாவனை செய்கிறார்களென்றும் மூடர்கள் ப்ரமிக்கிறார்கள். அது சரியல்ல. எவர்களுடைய ஜனன இந்திரியம் வலிவாகவிருக்கிறதோ அவ்வித ஸ்திரீ புமான்களே இந்திரிய ஜயம் அடையக்கூடுமென்று யோகநூல்கள் போதிக்கின்றன. ஜனன இந்திரியங்களின் ஆரோக்யநிலைமையே இந்திரிய ஜயத்திற்குக் காரணமாகிறதென்றும் அனாரோக்கிய நிலைமை காரணமாகிறதில்லை என்றும் யோகிகள் நம்புகிறார்கள்.

5. ஜனன இந்திரிய சக்தியை, சரீரம், மனம் இவைகளின் அபிவிருத்திகளுக்கு உபயோகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டுமேயொழிய ஸாதாரணமாய் விவேக முதிர்ச்சியில்லாத மனிதர்கள் செய்கிறபடி சிற்றின்பத்தில் மூழ்கி சரீரத்திற்கும் மனதிற்கும் தௌர்பல்யத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ளக்கூடாது.

6. இந்த சக்திகளை விருத்தி செய்யும் யோகிகளின் ப்ராணாயாம தர்மத்தைக் கீழ் ப்ராணாயாம பாடத்தில் விவரித்தோம். அதை இங்கும் படித்துப்பார்த்து அனுஷ்டிக்கவேண்டும். அந்த வியாயாமத்தைச் செய்ய இஷ்டப்பட்டாலும் இஷ்டப்படாவிட்டாலும் யோகிகளின் இப்பிராணாயாமக்ரமம் சரீரவமைப்புகளுக்கு இதர வழிகளில் கிடைக்கக்கூடாத இயற்கை ஆரோக்யத்தைத் திரும்பத்

தருகிறதேன்றே சோல்ல வேண்டும். இவ்விடத்தில் ஆரோக்யம் என்பது சரீரவமைப்புகளின் இயற்கை நிலைமையே ஒழிய வேறு விதமான அபிவிருத்தியைப் பற்றியதல்லவென்பதை மறக்கக் கூடாது. தங்களை இதுவரையில் தாழ்த்தி வந்த துர்பலத்தை அகற்றி பலம் அடைவதற்கே ஆரோக்யம் வேணுமென்று, விவேக ஸ்திரீ புமான்கள் எண்ணுகிறார்கள். அதாவது மனிதர்களைக் கீழ்ப் படுத்திக் கெடுத்து விடும் ஆசைகளை குறைப்பதற்காகவே யென்று கருதுகிறார்கள். விருத்தி யடைந்திருக்கும் இச்சரீரத்திற்கு எஜமானனுன ஆன்மாவின் பேரின்ப நுகர்ச்சியாகிய போதுஜனசேவை (ஸமூஹ கைங்கர்யம்) ஆகிய விருப்பத்திற்கு உடன்படக்கூடியபடி சரீரவமைப்புகளை வலிவுள்ளதாகச் செய்வதே யோகிகளின் முக்கிய லக்ஷ்யம்.

7. யோகிகளான ஸ்திரீ புமான்களுக்குள் ஜனன இந்திரியங்களின் பிரயோஜனத்தையும் கெடுதியையும் பற்றிய அந்தரங்கங்களில் இரண்டொரு விஷயம் வெளியானவற்றை மேனுட்டார்களறிந்து அந்த ரஹஸ்ய ஞானத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு சில நூல்களை எழுதி வெளியிட்டு நல்ல பலனை அடைந்திருக்கிறார்கள். ஜனன இந்திரிய சக்திகளைக் காமபோகங்களில் அழித்து எல்லாவற்றையும் கெடுத்துவிடாமல் சரீரவமைப்புகள் எல்லாவற்றையும் பலப்படுத்தி வீர்ய விருத்தியை அடைய வேணுமென்பதே யோகிகளின் முக்கிய கருத்து.

க்ரியா சக்தியாகிய ஜனன இந்திரிய சக்தியானது எல்லா உறுப்புகளுக்கும் தம் க்ரியைகளைத் தக்கபடி சரியாய்ச் செய்யும்படி வலிவையும் வீர்யத்தையும் கொடுப்பதால் அதை வீணுக்காமல் பாதுகாத்து சிக்கனமாய் உபயோகித்து இழிவானதாகிய பௌதிக சரீர உற்பத்தியை விலக்கி, மேல் நோக்கிய ஞான விருத்திக்கும் உற்பத்திகளுக்கும் இந்த சக்தியை உபயோகிப்பதே உத்தமம். மேனுட்டு நாகரீக ப்ரமமுடைய நமது சிறுவர்கள் இதன் ரஹஸ்யங்களை அறிந்து அனுஷ்டித்தால் பின் நாளில் நேரக்கூடிய கஷ்டம் துக்கம் இவைகளிலிருந்து விடுபட்டு தேகம், மனம், வீர்யம், தர்மம் இச்சக்திகளையடைந்து ஆரோக்யமும் பலமுமுடையவர்களாகித் தேன்னுட்டை ஆரோக்ய நாடாக ஆக்குவார்களென்பது நிச்சயம்.

8. இந்த ஜனன சக்தியை ஞான மார்க்கத்தில் திருப்பி உபயோகிப்பவர்களுக்கு அதிக வீர்ய சக்தி, தேஜஸ்ஸு பலம் இவைகள் உண்டாகின்றன. தேஜஸ்விகளென்று பிறர் பார்க்கும்போழுதே அறியும்படியான அற்புத வீர்ய சக்தியைத் தருகிறது. இவர்கள் நிழலில் ஒதுங்குமவர்களுக்கும் ஆரோக்யமும் உற்சாகமும் உண்டாகின்றன. இயற்கையின் நோக்கம் சிருஷ்டியாகையால் தனது பராக்ரம சக்தியை ஜனன இந்திரியத்தில் வைத்திருக்கிறது. இந்த சிருஷ்டியைச் சரியாயறிந்து ப்ரஜா சிருஷ்டி தாழ்ந்ததென்றும் ஞான சிருஷ்டி உயர்ந்ததென்றும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பெரிய அற்புத சக்தியை அதிக சூக்ஷ்ம இடத்தில் இயற்கையானது நன்றாய் சுருக்கிவைத்து தன் ஸாமர்த்தியத்தைக் காட்டி யிருக்கிறது. ப்ராணிகளின் வாழ்க்கையில் ஜனனவிந்திரிய உறுப்பு இந்த சக்திகளுக்குப் பெரிய உற்பத்திக்களஞ்சியம் அல்லதுசேமவைப்பு. இந்த சக்தியைக் காமபோகங்களில் வீணாக்குவதைத் தவிர்த்து ஞானமார்க்கத்தில் திருப்பி உயர்ந்த விஷயங்களிலேயே உபயோகிக்கவேண்டும்.

9. 21-வதுபாடத்தில் 27-வது இதழில் சொன்ன ஜனன ஓஜஸ்ஸை வீர்யமாக மாற்றும் ப்ராணாயாமக்ரமத்தை இவ்விடத்தில் மறுபடியும் அனுசரிக்கவேண்டும்.

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்".

## 33-வது பாடம்

# மனோ நிலைமை.

### [மனம்போல் வாழ்வு]

காரிய மனதைப் பற்றியும் அது நமது சரீரத்திலுள்ள பல உறுப்புகளின்பேரில் எவ்வாறு ஆட்சிபுரிகிறதென்பதைப்பற்றியும் நமது இச்சாசக்தி அல்லது விருப்பமானது எவ்வாறு அந்த மனதையும் வசப்படுத்தக் கூடியதென்பதைப் பற்றியும் கீழ்ப்பாடங்களில் சொல்லியிருக்கிறோம். இதை நன்குயறிந்தவர்களுக்கு நமது மனோநிலைமைகளுக்கு அநுகுணமாக நமது ஆரோக்யமும் மாறுகின்றதென்கிற உண்மையானது தெற்றென விளங்குமென்பதில் ஸந்தேஹமில்லை. ஞானம், ஆநந்தம், நிர்மலம், இவைகளை உண்டாக்கக்கூடிய எண்ணங்கள் நமது சரீரத்தில் இயற்கை வேலைகளைச்செய்ய நல்ல ஸாதனமா யிருக்கின்றன. அதைரியமும் இருளடைந்த கவலையும், பயமும், பகையும், பொருமையும், கோபமும் உண்டாக்கக்கூடிய எண்ணங்கள் சரீரத்தில் இயற்கை ஒழுங்குகளைக் கெடுத்துக் கடைசியாய்ப் பிணியையும் கொண்டுவிடுகின்றன.

2. நல்ல ஸமாசாரங்களும் த்ருப்தியும் ஸந்தோஷமான வாழ்க்கையும் ஒருவனுக்கு நல்ல பசியை யுண்டாக்குகின்றனவென்றும் கெட்ட ஸமாசாரங்களும் விசாரத்துடன் கஷ்ட ஜீவனமும் இயற்கைப் பசியை அபஹரித்து அசௌக்யப்படுத்துகின்றனவென்றும், நாமெல்லோரும் அறிந்த விஷயம். நாம் மிகவும் இஷ்டத்துடன் சாப்பட்டுவந்த பலஹாரத்தையாவது பக்ஷணத்தையாவது நினைக்கும்பொழுதே நமது வாயில் ருசித்து உமிழ்நீர் சுரக்கிற விஷயம் யாவருக்கும் அநுபவமாயிருக்கலாம். கேட்டமாத்திரத்தில் நாக்கில் ஜலம் ஊறுகிறது என்று எத்தனையோபேர்கள் சொல்லக்கேட்டிருக்கிறோம். இதேமாதிரியாக வேறு சிலவற்றின் ஞாபகமாவது அல்லது பார்வையாவது வாந்தியை உண்டாக்குவதையும் நாம் அநுபவித்திருக்கிறோம்.

3. நமது மனோநிலைமைகள் சரீர வேலைகளுக்குப் புருஷகாரியான கார்யமனதில் ப்ரதிபலிப்பதால் அதே நிலைமை சரீரத்தில் க்ரியா சக்தியாக மாறி வேலைசெய்வதை உடனே யறியலாம்,

4. அதைரியத்தையும் விசாரத்தையும் கொடுக்கக்கூடிய எண்ணங்கள் நமது சரீரத்தில் ரத்த ஓட்டத்தைத் தடுக்கிறது. அதனால் சரீர உறுப்புகளுக்குத் தக்க போஷணத்தைக் கொடாமல் சரீர வேலைகளெல்லாவற்றையும் பாதிக்கிறது. சாந்தியற்ற எண்ணங்கள் பசியைக் கெடுத்து விடுவதால் சரீரமானது போதுமான போஷணத்தை யடையாமல் போகிறது. அதனால் ரத்தமும் சத்து பதார்த்தமும் குறைந்துபோகிறது. இப்படிக்கின்றி ஸந்தோஷத்தையும் க்ஷேமத்தையும் கொடுக்கின்ற எண்ணங்கள் நல்ல பசியை உண்டாக்கி ஜீரணத்தை அதிகப்படுத்தி ரத்தத்தை நன்றாய்ப் பரவும்படி ஸஹாயம் செய்கிறபடியால் சரீரவமைப்புகளுக்கு பலத்தைத் தருகின்றன.

மனோசக்தியானது சரீர வேலைகளை மேலே சொல்லியபடி மாற்றக் கூடியதென்கிற கோட்பாடுகளை மந்திரவாதமென்றும் இந்திரஜாலமென்றும் சூங்யக்காரர்கள் சொல்லுகிற வைத்தியக்கார யுக்திகளென்றும் அனேகர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் சாஸ்திரக்காரர்கள் பரிசோதித்து எழுதிவைத்திருக்கிற விஷய தத்துவ நூல்களை ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்தால் இதன் உண்மை நன்றாய் வெளியாகும்; உறுதியான மனோநிலைமைகளாலும் மனதிலுதிக்கும் நம்பிக்கையினாலும் சரீரம் வசப்பட்டு வேலை செய்கிறதென்கிற உண்மையை அநேக பரிசோதனைகளினால் பரீக்ஷித்து அநேக நிரூபணங்களால் ஊர்ஜிதப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். தனக்கு நோயுண்டா யிருக்கிறதாக எண்ணி அதே சிந்தனையினால் நோய் கொண்டவர்களையும், தனக்கு நோய் நீங்கிவிட்டதாக நம்பி தைரியங்கொண்டு அதனாலே ஆரோக்ய மடைந்தவர்களையும், அப்படி ஒருவனுடைய அந்தரங்க சிநேகிதர்கள் அல்லது ஆப்த பந்துக்களுடைய வார்த்தையை நம்பி நோய் தெளிந்து குணப்பட்டவர்களையும், அயலாரிட மந்திரம், ஏவல் என்பவைகளை நம்பி மனதில் சாந்தியற்று வியாதி கொண்டவர்களையும் நாம் பார்த்தும் கேட்டு மிருக்கிறோம்.

6. நல்ல கோபமா யிருக்கும்பொழுது வாயில் சுரக்கிற உமிழ்நீர் விஷத்தன்மை யுள்ளதா யிருக்கிறது. அதே மாதிரியாகத் தன் குழந்தைக்கு முலையூட்டும் காலத்தில் கோபமடைந்திருந்த தாயின் பால் குழந்தைக்கு நஞ்சாகிறது. அதைரியம் அல்லது பயமடைந்த காலத்தில் வயிற்றிலுண்டாகிற உதரத்ரவம் அல்லது ஜாடராக்னி தாராளமாய்ப் போசிப்பதில்லை. இவ்விதமாக மனோநிலைமைகளினாலே சரீரத்தின் வேலைகள் மாறுகின்றன வென்பதற்கு அநேக உதாரணங்கள் கொடுக்கக்கூடும்.

7. அஸ்வபாவ நிலைமைகளினாலும் விரோத எண்ணங்களாலும் பிணியுண்டாகிற தென்பதை ஸந்தேஹிக்கும் பட்சத்தில் இவ்விஷய உண்மையைப்பற்றி மேனாட்டாரிட நூல்களை முதலில் ஆராய்வோம்.

8. சர்ஸாம்யூல் பேகர் ப்ரட்டிஷ் அன்டு பாரன் மெடிகோ சிரர்ஜிகல் ரிவ்யூ என்னும் பத்திரிகையில் "அதிக கோபம் அல்லது விசனம் ஆப்பிரிக்கா கண்டத்தில் ஜுரம் உண்டாவதற்கு மூலகாரணம்" என்று கூறி யிருக்கிறார்.

9. ஸர் டப்ளியு ரிச்சர்ட்ஸன் என்பவர் தமது டிஸ்கோர்ஸில் "மதுமேக ரோகம் மனதில் திடீரென்று உண்டாகும் அதிர்ச்சியால் நேரிட்டு தேஹத்தில் பரவும் பிணி" என்று எழுதியிருக்கிறார்.

10. ஸர் ஜார்ஜ் பேகட் என்பவர் தமது உபந்யாசங்களில் "நீடித்த மனக்கவலையால் கட்டிகள் உண்டாகின்றன வென்று நம்புவதற்கு அநேக காரணங்கள் இருக்கின்றன" வென்று எழுதுகிறார்.

11. மர்ச்சிஸன்:—"பித்த உறுப்பு வீங்கி வயிற்றில் கட்டிகள் உண்டாவதற்கு அநேக கால விசனம் அல்லது கவலையே காரணம்" என்பதற்கு அநேக திருஷ்டாந்தங்கள் கொடுத்திருப்பதோடு இந்த விஷயத்தில் காரண காரிய ஸம்பந்தமானது தற்செயலாகவாவது அகஸ்மாத்தாகவாவது இருக்க இடமில்லை யென்றும் குறிக்கிறார்.

12. டாக்டர் ஸ்நோ என்பவர் லான்செட் என்னும் பத்திரிகையில் சுவாஸப்பை, மூத்திரப்பை இவைகளில் உண்டாகும் கட்டிகளுக்கு மனக்கவலையே அநேகமாய்க் காரணமாயிருக்கிறதென்று எழுதியிருக்கிறார்.

13. டாக்டர் லிக்ச்:—காமாலை, மனக்கவலையினாலேயே உண்டாவதாக அநேக ஸந்தர்ப்பங்களில் காட்டுகிறார்.

14. டாக்டர் சர்டன் கவலையினால் உண்டான காமாலையைப் பற்றி எழுதியிருக்கிறார்.

15. டாக்டர் மெக்கன்சி என்பவர் ரத்தம் வெளுத்துப் போகும் பித்தபாண்டு ரோகம் மனம் திடுக்கிட்டபடியினால் உண்டானதாக அநேக உதாரணங்களால் விளக்குகிறார்.

16. டாக்டர் ஹண்டரும் பித்த சோகையைப்பற்றியே ஊர்ஜிதப்படுத்துகிறார்.

17. ரிச்சர்ட்ஸன்:—அதிகமான மனோவேலைகளால் சொறி, சிரங்கு, இவைகள் உண்டாவதாகக் குறிக்கிறார். இந்தப் பிணிகளுக்கும் கட்டி, பைத்தியம், காக்கை வலி முதலிய இதர நோய்களுக்கும் மனோநிலைமையே காரணமாகிறதென்றும் சரீர வியாதிகளில் மனதிற்குள்ள ஆதிக்யத்தை அறியாதது ஆச்சரியப்படத்தக்கது என்றும் எழுதியிருக்கிறார்.

18. எல்மர்கேட்ஸ் முன்கோபம், கெட்ட எண்ணம் கவலை இவைகள் சரீரத்தில் நஞ்சுத்தன்மையாயும் அபாயகரமாயும் உள்ள வஸ்துக்களை உண்டாக்குகின்றனவென்றும் சௌகர்யமாயும் ஸந்தோஷமுண்டாக்குவதாயுமுள்ள எண்ணங்கள் சரீரத்தில் வீர்யத்தை உற்பத்தி செய்யும் சரீர சாலங்களுக்குப் போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்களை உற்பத்தி செய்கின்றனவென்றும் தெரிவிக்கிறார்.

19. டாக்டர் ஹாக் டீயூக்:—மேனாட்டில் மனோ சக்தியால் நோய்களை சிகித்ஸை செய்ய ஸாத்தியமாகுமென்று தெரிவிக்கிற நூல்கள் வெளியாவதற்கு வெகு காலத்திற்கு முந்தியே பைத்தியம், பேதைத்தனம், பார்சுவவாதம், காமாலை, நரைமயிர், தலைவழுக்கை, பல்நாசம், மூத்திரப்பை நோய், அக்கினியம்மை, கரப்பான் இப்படிப்பட்ட பிணிகளுக்கு பயம் காரணமாவதாக அநேக உதாரணங்கள் கொடுத்திருக்கிறார்.

20. காலரா, ப்ளேக், வைசூரி முதலிய க்ரூரமான தொத்து வியாதிகள் பரவி உபத்ரவிக்கும் இடங்களில் கிலியினாலே அநேகர் அப்படிப்பட்ட நோய் கொண்டு தேஹம் மெலிவடைந்து மரணத்திற்கும் உள்ளானதாக உதாரணங்களோடுநிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸாதாரணமாக இப்படிப்பட்ட தொத்து வியாதிகள் வீர்யம் குறைந்திருப்பவர்களை எளிதில் தாக்குகின்றனவென்றும் பயமும் கிலியும் அப்படிப்பட்ட வீர்யக்குறைவை உண்டாக்குகின்றனவென்றும் சில கிராமத்தார்கள் அப்படிப்பட்ட வியாதிகளை வாயினால் சொன்னாலும் ஒட்டிக்கொள்ளுமென்று பயந்து பேர் சொல்லாது "கசப்பு" என்று அவைகளை ஸாதாரணமாய் சொல்லுவது வழக்கமென்றும் நம்மவர்களில் அநேகருக்கு அனுபவமாய்த் தெரிந்திருக்கலாம்.

21. இது விஷயத்தில் இன்னும் அதிகமாக டாக்டர்களின் அனுபவங்களை இங்கே எடுத்து எழுதுவதினால் பெருகுமென்று அஞ்சி இம்மட்டோடு நிறுத்துகிறோம். வேண்டியவர்கள் இவைகளைப்பற்றிய இதர நூல்களிலும் விஸ்தாரமாய்க் காணலாம்.

ஆனபோதிலும் மனமே எல்லாவிதமான செய்கைகளுக்கும் முதற் காரணம் என்கிற ஸித்தாந்தத்தை மனதில் நன்ருய்ப் பதிந்து கொள் ளும்படி கேட்கிரேம்.

22. நமது முன்னோர்கள் தேஹதத்துவம் அறியாமல் ஏதோ சில குருட்டு அனுபவங்களைக் கொண்டு சில நூல்களை எழுதி வைத்து விட்டிருக்கிறுர்களென்றும் அது இக்காலத்திற்குப் பொருந்தாது என்றும் நினைத்து யோக நூல்களாகிற தர்ம சாஸ் திரங்களை அவமதித்து வருகிற இக்காலத்து நாகரீகசிரோமணிகளை உத்தேசித்து நமது முன்னோர்கள் எழுதிவைத்திருப்பவைகளி லுள்ள சில உண்மைகள் மேனுட்டார்களாலும் இப்பொழுது ஆராய் ச்சி செய்யப்பட்டு ஊர்ஜிதப்படுத்தப்பட்டிருப்பதைத் தெரிவிக்க வேண்டிய நிமித்தமாக இங்கே சில நிதர்சனங்களைக் காட்டினேம்.

நமது முன்னோர்கள் பராக்ரம பூதக் கண்ணுடியாலும் காண முடியாத சூக்ஷ்மதேகம், ப்ராணன், கார்யமனம், காரணமனம் ஸமாதிமனம், ஆன்மா பரமாத்மா முதலியவைகளின் இலக்கணங் களை அறிந்தவர்கள் என்பதையும் அந்த தர்ம சாஸ்திரங்கள் அப் படிப்பட்ட மஹான்களான மஹரிஷிகளால் எழுதப்பட்டவைகள் என்பதையும் நவீன நாகரீகத்தில் நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறவர் களுக்கு மறுபடி ஞாபகம் மூட்டுகிரேம்.

23. கார்யமனம், காரணமனம், ஸமாதிமனம், இவைகளின் தத்துவம் அல்லது ஸ்வரூபம் இவ்விடத்திற்கு அவசியமில்லை யாத லால் அவைகளைப்பற்றி இங்கே விவரிக்கவில்லை. அவைகளைப்பற்றி இனி அச்சிட்டு வெளியிட உத்தேசித்திருக்கும் இராஜயோகத்தின் கீழ்க்காணலாம்.

24. யோக சாஸ்திரம் அதைப்படிப்பவர்களுக்கு பயமின்மை, சாந்தி, பலம், ஆரோக்யம் இவைகளோடு மனச்சாந்தியை உண் டாக்கி அவைகளை சரீர வாழ்க்கையில் ப்ரதிபலிக்கும்படி போதிக் கிறது. யோகிகளுக்கு ஸ்வப்ரயத்தினமில்லாமலே இயற்கையாகவே பயமின்மையும் சாந்தியும் உண்டாகின்றன. அதை அடையாதவர் களுக்கு அதை அடையும் பொருட்டு அந்தக் கருத்தைக் கொடுக் கின்ற அடியில்கண்ட வாக்யத்தை உச்சரிப்பது நல்லது.

"ஞானம்" "ஆனந்தம்" "நிர்மலம்" என்கிற இவ் வாக்யத்தின் கருத்துகளை அடிக்கடி உச்சரித்துவரக் கேட்டுக் கொள்ளுகிரேம். இந்ததியானத்தால் சாந்தியும் பயமின்மையும்

உண்டாகி சரீரம் பலப்படுவதை அனுபவத்தில் அறியலாம். மனதில் ஏதாவது சஞ்சலமும் துக்கமும் விசாரமும் உண்டானல், "ராமநாமத்தையாவது" குமாரவேள் வீரத்தையாவது அடிக்கடி உச்சரித்து நம்மவரில் அநேகர் சாந்தி அடைந்ததையும் பார்த்திருக்கிறோம்.

அச்சுதா நந்தகோ விந்தனென்னும் நாமத்தை
இச்சையாய்ப் பேசும் இயல்புடையார்—நிச்சயமாய்
நோய்ரணம் நீர் நுவலும் அக்கினியாம் அச்சமெலாம்
மாய்ந்தற வாழ்வார் மகிழ்ந்து.

சுபமஸ்து

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

## 34-வது பாடம்.

# ஸர்வேச்வரனே உபாயம்.

[ஆன்மசக்தியே துணை.]

இந்நூல் முக்கியமாய் ஸ்தூல தேஹத்தின் ரக்ஷணத்தைப்பற்றியே சொல்ல உத்தேசித்தது. யோக தத்வங்களின் மேலான விஷயங்களை இதர கிரந்தங்களில் சொல்ல உத்தேசித்திருக்கிறோம். ஆனாலும் யோக தத்வங்களின் முக்கிய ஸாரம் தாழ்ந்த தேஹதத்வத்திலும் பிரிக்க முடியாமல் கலந்திருக்கிறபடியால் யோகிகள் தங்கள் தினவாழ்க்கையில்நடக்கிற ஸாதாரண க்ருத்யங்களில்கூட இந்த மேலான தத்வங்களை விடாமல் அனுஷ்டித்து வருகிறார்கள். ஆகையால் இந்நூலைக் கற்பவர்களுக்கு அந்தரங்கமான அந்த யோகஸார விஷயத்தைப்பற்றிச் சில வார்த்தைகள் சொல்லாமல் நிறுத்துவது நியாயமாகாது.

2. கீழேசொன்னபடி மனிதன் தாழ்ந்த பரிணாமங்களிலிருந்து மேல்பதவிக்குப் படிப்படியாயும் நிதானமாயும் ஆன்மாவின் பரிணாம பதவிகளுக்கு உபயோகமாகும்படி சரீரத்தில் விருத்தியடைந்தும் விகசித்தும் வருகிறானென்பதை யோகதத்வங்கள் உபதேசிக்கின்றன. ஆன்மா ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் இருந்தபோதிலும் அதன் உண்மையான ஸ்வரூபம் தாழ்ந்த ஆவரணங்களால் மறைக்

கப்பட்டிருப்பதால் எளிதில் அறிய முடியாமலிருக்கின்றது. ஆன்மா, சைதன்யங்களின் தாழ்ந்த ரூபங்களில் நிலைத்திருப்பதும் தவிர இதைவிட மேலான பரிணாமங்களுக்கு உயரும்படி வேலைசெய்யும்பொருட்டு இயற்கையை இடைவிடாது தூண்டிவருகிறது. சைதன்ய ரூபமாய் நிரே நிரே விருத்தியாகிவரும் ஸ்தூல ஆவரணங்களாகிய உலோகம், ஓஷதி, தாழ்ந்த ப்ராணிகள், மனிதன் ஆகிய அவைகளின் ரூபங்கள் ஆன்மாவின் உத்தம குணங்களை விருத்தி செய்வதற்கு அதாவது அஞ்ஞான இருளைப் போக்குவதற்கு உபயோகப்படும் கருவிகள். ஆனால் இவ்விதமான ஆவரணங்களெல்லாம் மாறிமாறி வந்தபோதிலும், அதாவது யாம் வஸ்திரத்தைக் கழித்து வேறு புதுவஸ்திரத்தை அணிந்துகொள்வதுபோல் ஆத்மாவும் ஜீர்ணமான ஒரு சரீரத்தைவிட்டுப் புதிதான வேறு சரீரத்தை அடைந்தபோதிலும் அந்தந்தகாலத்தில் அந்தந்த சரீரத்தை அதிக ஊக்கத்தோடு ஜாக்கிரதையாய் ரக்ஷித்துத் தனது க்ரியைகள் நன்றாய் நடந்தேறும்பொருட்டு அந்த சரீரத்தில் அதிக கவனத்தைச் செலுத்திவருகிறது. நாம் உடுத்துக்கொள்ளுகிற வஸ்திரம் "கிழிந்தவுடன் கழிக்கப்படவேண்டியதாயிற்றே" என்று எவன் அலக்ஷியம்செய்து அழுக்குப்படிந்து கெட்டுப்போகும்படி செய்வான்? இவ்வாறு இயற்கையாகவே தன்னைக் காப்பாற்றிகொள்ள வேண்டிய விருப்பம் எவ்வளவு சரீரத்தில் பரிணமிக்கிறதோ அவ்வளவே அந்தரங்கமாக ஆன்மாவிற்குள்ளும் பிரவேசிக்கிறது. இந்த விருப்பம் இயற்கையினின்றும் ஆரம்பமாகிப் படிப்படியாய் பரிணாமமடைந்து மனதிலும் விஞ்ஞானரூபமாகப் பரிணமிக்கிறது. பிறகு புத்தியும் தெளிவடைந்து விவேகம் முதிர அதின் பலனாக சரீரத்தின் ஆரோக்ய நிலைமையும் சரியாய் கவனிக்கப்படுகிறது. ஆனால் இப்படி முதிர்ச்சி அடைந்த விவேகம் தன்னளவில் நிற்காமல் சில ஸமயங்களில் இயற்கைக்கு இடையூறு உண்டாக்கிப் புதிதான பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொண்டு அதன்படி வாழ முயலும்படி சரீரத்தையும் திருப்பிவிடுகிறது. கார்ய மனதின் சக்திகளில் ப்ரவேசித்து சரீரத்திற்கு அஸ்வபாவமான பல நூதன பழக்கங்களை உண்டாக்கிக் கொண்டு தன்னிஷ்டப்படி நடக்கவேண்டுமென்று கார்யமனதை நிர்ப்பந்தப்படுத்துகிறது. இவ்வாறு தன்னால்கூடிய வரையில் வேலை செய்து சரீரத்தைத்தன் ஸ்வபாவத்திலிருந்துவிலகி ஆரோக்யத்தினின்றும் வெகுதூரமாய்ப் போகும்படி செய்துவிடுகிறது. "ஸ்வதந்த்ரன்" என்று தன்னை அயலார் அறியும் பொருட்டாகத் தனது பிதாவின் அனுஷ்டானங்களுக்கும் உபதேசங்களுக்கும் கீழ்ப்படியாமல் தன்னிச்சைப்படி நடந்து கெட்டுத்திரிகிற

பையன்களைப்போல இந்த புது விவேகமும் கேட்டுக்குக் காரணமாகிறது. ஆனால் சில காலம் சென்று கஷ்டங்களை அனுபவித்தபின்பு தன் தப்புகளை உணர்ந்து அப்பையன் சரியான வழிகளில் திரும்புவதுபோலவே புத்தியும் கொஞ்சகாலம் சுகம் கெட்டு தேஹம் மெலிந்தபின் இயற்கை வழியில் திரும்பி விடுகிறது. தனக்குள் தன்னைக்காட்டிலும் வேறுபட்டதாய் தன் வேலைகளை நன்றாய் அறிந்துகொண்டு செய்து வருகிற ஒரு பொருள் இருப்பதாகவும் மனிதன் அறிந்துகொண்டதும் இப்படி இயற்கையின் தொழில்களைத் தனது புத்தியின் கார்யத்தினால் செய்ய ஸாத்தியமில்லை யென்று தெரிந்து கொள்ளுகிறான். இதுவே ரக்ஷண சக்தியென்றும் சொல்லப்படும். இந்த ரக்ஷண சக்தி சிரேஷ்டமாக வேலை செய்து வருவதையும்—எல்லாவித ஏமாற்றங்களுக்கும் ஒடுங்காமல் ஸாத்தியமான வரையில் முன் ஜாக்ரதையுடன் தன் வேலைகளைத் திறமையாய்ச் செய்து வருவதையும் விவேகமுள்ள மனிதன் அறிகிறான். நவீன நாகரீகத்தினாலுண்டாயிருக்கிற அவலக்ஷணமும் பைத்தியக் காரத்தனமுமான வாழ்க்கை மார்க்கங்களை கவனிக்கும்பொழுது நமது இயற்கை தர்மமென்கிற ஸ்வரக்ஷண சக்தியானது விசேஷமாய் அந்த புது வழக்கங்களை நிவர்த்திக்கவே வேலைசெய்கிறதென்பதை அறியவும்கூடும். அப்பொழுது பிறருடைய மதிப்பில் கௌரவமடையும்பொருட்டு முயற்சி செய்வதாலும், ஸமாதி மனம் விகசிக்க ஆரம்பிப்பதாலும் இயற்கை சக்திக்கனுகுணமாக மனிதன் ஒரு விருப்பத்தை அடைகிறான். இது அவனை இயற்கை தருமம் அல்லது பகவத் ஸங்கல்பமாகிற மார்க்கத்தில் திருப்பிவிடுகிறது. சென்ற சில வருஷங்களாக மேனாடுகளில் அதிக வேகமாய் விருத்தியாகி வருகின்ற "இயற்கை மார்க்க ஜீவனம்" என்பது இந் நூதன சக்தி உதயமாய் வருவதை ஸூசிப்பிக்கிறது. இவ்வாறே நம் நாட்டில் நம்மைச்சுற்றிய வெளி நாடுகளில் காட்டுத்தீபோல் பரவி வரும் நவீன நாகரீகத்தின் கெடுதிகளை அறிய ஆரம்பித்திருப்பதோடு அதை அழிக்காவிட்டால் நமது நாட்டிற்கும் ஆபத்துஉண்டாகி விடுமென்பதையும் உணர ஆரம்பித்து வருகிறோமென்றே சொல்ல வேண்டும்.

3. ஸமாதி நிலைமை விகஸித்து ஸத்வம் தலையெடுத்து வருகிற ஸ்திரீ புமான்கள் செயற்கைத் தொழிலில் அதாவது கிருத்ரிம பழக்க வழக்கங்களில் அதிருப்தியடைந்து அநேக காலமாய் தன்னைக் கட்டுப்படுத்தி வந்த அல்பபாவ பழக்க வழக்கங்களுக்கு இனியும் அடிமைப்பட்டிருக்க ஸகியாமல் அதி சுலபமான இயற்கை வாழ்

வுக்குத் திரும்பவேண்டுமென்று பலமான மனக்கருத்தை யடைவார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் "அநேககாலம் கழித்து நாம் இயற்கை மார்க்கம் திரும்புகிறோம்" என்றும் "பகவத் ஸங்கல்ப வழியில் வந்தோ" மென்றும் தங்களுடைய ஆன்ம சக்தியை ஸந்தோஷத்துடன் உணர்வார்கள். அப்பொழுது புத்தியும் அந்த விவேகத்திற்குக் கீழ்ப்பட்டுத் தான் செய்த மூடத்தனத்தை உணர்ந்து தப்பான அனுஷ்டானங்களைக் கழித்து இயற்கை வழி திரும்பும் காரியமனதைத் தடை செய்யாமல் அதன் வேலையைச் செய்ய விட்டு தனக்கு ஸ்வபாவமான ஆத்மவிசாரத்தில் நிலைநிற்கும்படி யாகிவிடும்.

4 சரீர யோகத்தைப்பற்றிக் கூறும் நூல்களின் மொத்த தத்துவங்களும் ஆசாரங்களும் இயற்கை வழிக்குத் திரும்புவதென்னும் அநுஷ்டானத்தையே கூறுகின்றன. இதையே ந்யாய வித்தை அல்லது (ப்ரபத்தி மார்க்கம் என்று வைஷ்ணவர்கள் கூறுவார்கள்) அதாவது க்ரமமான பதவியில் சரீர ரக்ஷணவேலையைக் கார்யமனம் ஏற்றுக்கொண்டிருக்கிற தென்கிற பூர்ண நம்பிக்கை. ஆகையால் சரீர யோகத்தை அங்கீகரிப்பவர்கள் ஸாத்தியமான வரையில் அதன் அநுபவப்படி அனுஷ்டிக்க இயற்கைவழிகளுக்குத் திரும்பி விடுவார்கள். இப்படி இயற்கை வழிகளுக்கும் நீதிகளுக்கும் திரும்பவேண்டுமென்பதே இந்நூலின் முக்கியநோக்கம். யாம் புதிய நீதிகள் யாதொன்றும் போதிக்கவரவில்லை. ஆனால் எந்த வழியிலிருந்து தவறிவிட்டோமோ அந்த பழையவழிக்குத் திரும்பி வர வேண்டுமென்று இதன் மூலமாய்த் தெரிவிக்கிறோம்.

5. மேனாட்டு நாகரீகமுடைய ஸ்திரீபுமான்களுக்கு இயற்கை வழிக்குத் திரும்புவது ஒரே நாளில் ஸாத்தியமல்ல என்பதை யாமறிவோம். ஆனாலும் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் ஆரோக்ய வாழ்வுக்கும் ஸமூஹ நன்மைக்குமாக தினப்படியில் இந்த இயற்கையாகிற ஆரோக்யமார்க்கத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் வேலை செய்து வந்தால் க்ரித்ரிம ஆசாரங்கள் ஒவ்வொன்றாய் அவர்களிடமிருந்து நீங்கி இயற்கை வழக்கங்கள் எளிதில் உண்டாவதைக் காண ஆச்சரியமாயிருக்கும்.

6. இந்தக் கடைசி பாடத்தில் எல்லா மனிதர்களுடைய நித்ய கர்மங்களில் அவர்களுடைய தேஹமும் மனமும் ஆன்ம சக்தியால் இடைவிடாது நடத்தப்பட்டு வருகின்றன வென்றும் உண்மையை நிரூபிக்க விரும்புகிறோம். தினசரி ஸாதாரண

வாழ்க்கையிலும் விசேஷ சிக்கலான காரியங்களிலும் சன் மார்க்க வழிகளில் நடத்துவதற்கு உற்ற துணையென்று ஆன் மாவை நிச்சயமாய் நம்பவேண்டும். ஆன்மாவை நம்பினவ னுக்குப் பழைய க்ருத்ரிம ஆசைகளும் கிரமமற்ற ருசிகளும் நீங்கும். செயற்கை வாழ்க்கையில் ஆரோச்யம் தென்படுவ தாக நினைக்கும். ப்ரமமும் அஞ்ஞானமும் ஒழிந்து இயற்கை வாழ்க்கையில் ஸந்தோஷத்தையும் ஆநந்தத்தையும் நிச்சயமாய் உண் டாக்கும். அப்பொழுது மனிதன் தன்னிட வாழ்நாளைப் புதிதாகவே செய்து கொள்கிறான். தன்னிட ஸ்தூல வாழ்வுக்கு விரோத மானது ஆன்ம வாழ்வு என்று நினைக்கக்கூடாது. ஏனென்றால் ஸர்வேச்வரன் அந்தர்யாமியாய் ஒவ்வொரு வஸ்துவிலும் பிர வேசித்து நமது ஸ்தூல நிலைமையிலும் ஸூக்ஷ்மமான ஆத்மாவிலும் வ்யாபித்து "இடம் திகழ் பொருடொறும் கரந்தெங்கும் பரந்திருப் பதினால் மனிதன் எப்போதும் பரமாத்மாவுடனே நின்றும் இருந் தும் நடந்தும் உண்டும் பருகியும் மற்றுமுள்ள சரீர வியாபாரங்களை யும் அப்படியே மனதின் காரியமான எண்ணுதலும் நினைத்தலும் யோசித்தலும் ஸங்கல்பித்தலும் செய்து வருகிறான். மேனாட்டார் கள் இதை அறியாமல் இது ஆன்மியம் அது ஆன்மியமல்ல என்று பிரித்து உணர்கிறார்கள். அவ்வாறு உண்மையில் பிரிக்கமுடியாது. ஏனென்றால் தத்வத்தில் எத்தொழிலைச் செய்தாலும் எதவஸ்தைப் பட்டாலும் முத்தனிடத்திலேயே மனமிருக்குமாகையால் எல்லாம் ஈசன் மயமாகவே விளங்கும். ஈசுவரனுடைய ஸர்வ அந்தர்யாமித்வ மும் ஸர்வ வஸ்துவும் அவனால் இயக்கப்படும் தன்மையும் நம்மவர் களுக்கு நித்யமாய்ப் பழகின வார்த்தையே யாகும்.

7. கடைசியாய் ஒருவன் தன்னிட ஸ்தூலதேஹத் தை, ஆன்மசக்திபரிணாமங்களுக்கு நன்றாய்உபயோகமாகும் படி செய்யவேண்டுமென்று ஆசைப்பட்டால் தனது இயற்கையென்னும் ஆன்மதத்வத்தில் உறுதியும் நம்பிக் கையும் உற்றவனாய் வாழ்நாள்முழுதும் ஜீவிக்கவேண்டும். அவன் உள்ளிருக்கும் ஆத்மா பகவானுடைய அகண்ட ஜோதியினின்றும் வெளிப்பட்டுள்ள ஒரு பொறி அல்லது ஜ்வாலை என்பதை ஸாக்ஷாத்கரிக்கவேண்டும். ஸர்வேச் வரனுடைய சமுத்ரத்தில் ஓர் திவலை என்றும்—ப்ரதான சூர்யனின் ஓர் முக்கியகிரணம் என்றும் தியானிக்க வேண்டும். தன் நிஜஸ்வருபத்தை உணர்ந்து ஆத்மா, ஸத்

அல்லது நித்யவஸ்து என்பதையும் ஸாக்ஷாத்கரிக்கக் கடவன். ஸதாகாலமும் விருத்தியாய்க்கோண்டும் பலப் படுத்திக்கோண்டும் விகஸித்துக் கோண்டிருக்கிருனென் பதையும் ஸாக்ஷாத்கரிக்கக்கடவன். தற்கால நிலைமையில் தனக்குள்ள மனேசக்தி பூர்த்தியில்லாததினுலே அதைக் கோண்டு வியக்தமாய் அறியமுடியாத ஓர் ப்ரதான லக்ஷிய மாகிய நித்யபதவியை நோக்கி ஸதாகாலமும் சமீபமாய்ச் சேன்று கோண்டிருக்கிருனென்பதையும் ஸாக்ஷாத்கரிக் கக்கடவன். நோக்கம் எப்போதும் விருத்தியடைவதே. ரூபம், வருணம் இவைகளில் எவ்வளவு அற்பமானுலும் ஸர்வமும் உலகத்தைக் கவர்ந்திருக்கும் அகண்ட சைதன் யத்தின் ஓர் அம்சமாகவேயிருக்கின்றன. நாம் எல்லோரும் அப்படிப்பட்ட அம்சமாகவேயிருக்கிறேம். இந்த உண் மையின் அதி அல்பபாகமாவது ஸாக்ஷாத்கரிக்கப்பட் டாலும் கேவல ஆசாரிய உபதேச வார்த்தையைப்போல் பயனற்றதாக விராமல் புத்தி ப்ரத்யக்ஷமாகி அதனுல் நமது சரீரமும் ஆன்மாவின் பூரணவசமாகிப் பரிணும மடையுமாறு சைதன்யம், பலம் இவைகளின் வேகத்திற் குட்பட்டு அவைகளை யாம் பூர்த்தியாய்ப் பேறுவதும் ஸாத்தியமாகும். நாம் அனைவரும் ஆரோக்யமான சரீரத்தை அடையும் கருத்துடையவர்களாகி அதை அடைந்தபின் அந்த ஸ்தூல சரீரத்திலேயே நின்று தினே தினே விடாமல் மேலும் மேலும் பக்குவமடைந்து நன்னிலையில் விருத்தியாகி உஜ்ஜீவிக்கவேண்டிய ப்ரயத் நத்தையும்விடாமல் சேய்துவரவேண்டும். நம்மால் அனுஷ் டிக்கவேண்டிய பகவத்ஸங்கல்பமாகிய இயற்கையென்னும் ஆரோக்யவழி சீக்கிரத்தில் பழக்கமாகிச் சுலபமாய்விடும். இந்த வழியைவிட்டு விலகி இதர வழியில்போக ப்ரயத் நப்பட்டாலும் அவைகளெல்லாம் கடைசியில் பயனற்ற தாகி இந்த இயற்கை மார்க்கத்திற்கே திரும்பவேண்டிய தேன்று வெளியாகும். நமது மூலமாய்ப்பரவவேண்டியதாக ஸங்கல்பித்திருக்கிற அகண்ட சைதன்ய சக்திக்குக்கோஞ் சமும் தடைசேய்யாமல் அதோடு ஒத்துழைக்க வேண்டு மேன்கிற ஸ்தூல தேஹ தர்மங்கள் இந்தப் புஸ்தகமூலமாக

வெளியிடப்பட்டிருக்கின்றன. குறைவற்ற செல்வத்தை அடையும்பொருட்டு இயற்கைவழியில் திரும்பி அகண்ட சக்தி நம்மிடம் பூர்த்தியாய் வேலைசெய்ய இடம்கொடுப்போமாக. ஸ்வப்ரயத்நத்தைவிட்டு இயற்கை, தானே நமக்காக அதன்வேலையைப் பரிபூரணமாய்ச்செய்யும்படி இப்போதே அநுமதிசெய்வோமாக. அதனுடைய சக்தியில் பூர்ண நம்பிக்கையையும் ஸ்வரக்ஷண நிவ்ருத்தியையும் கோருகிறது. அதற்குப் பூர்த்தியான அவகாசம் கொடுப்பதே நமது கடமை. இதைவிட்டு நமது ப்ரயத்தினத்தினால் நம்மை ரக்ஷிக்க முயல்வதானது தாய் முலைப்பால் பருகி ஜீவிக்கும் குழந்தையைப்பிடுங்கிக் கசாப்புக்கடைக்காரன் கையில் காட்டிக்கொடுப்பதுபோலாகும் என்று பூர்வர்கள் அருளிச்செய்வார்கள்.

8. மேனாட்டார்களின் ஆரோக்ய நூல்கள் ஆத்ம சாந்தியே மனச்சாந்தியைக் கொடுப்ப தென்பதையும் மனச்சாந்தியே தேஹ சாந்தியைக் கொடுப்பதென்பதையும் வ்யக்தமாயும் பூர்ணமாயும் அறிந்து கொள்ளவில்லை. ஆனால் யோகிகளின் தத்வங்கள் ஸத்யம், பூததயை அல்லது அன்பு முதலான ஞானத்திலேயே பயம் நீங்கி மனச்சாந்தி அடையக்கூடு மென்பதையும் அதன் மூலமாகவே சரீர ஆரோக்யம் உண்டாகிற தென்பதையும் ஆத்மஞானவடிவாக எவ்வித கர்மங்களும் அநுஷ்டிக்கப் படுகிறதென்பதையும் ஒன்று சேர்த்து போதிக்கின்றன. ஆன்மா, மனம், தேஹம், ஆகிய உண்மைகள் ஒன்றைவிட்டு மற்றொன்று பிரியாமல் சேர்ந்திருப்பதை யோகிகள் நன்குணர்ந்து மேல்படி உண்மைகளைச் சேர்த்தே தங்கள் சீடர்களுக்கு உபதேசிக்கிறார்கள்.

9. ஆன்ம தத்வங்களை விஸ்தாரமாய் இனி அச்சிட்டு வெளியிட உத்தேசித்திருக்கும் ஞான யோகத்தின் கீழ்க் காணலாகும்.

10. இந்நூலை முழுதும் படித்துப் பார்த்தவர்கள் இதைத் தென்மொழியில் அச்சிட்டு வெளியிட எம்மைத் தூண்டியது நமது தென்னாட்டை நோயற்றவாழ்வாகிய குறைவற்ற செல்வத்தையுடைய நாடாகச் செய்யவேண்டுமென்கிற புருஷார்த்தமாகிய கைங்கர்ய (தொண்டு) நோக்கமே என்பது ஸ்பஷ்டமாகும். ஆரோக்ய மார்க்கத்தில் ஒழுகுவதற்கு இதைக் காட்டிலும் வேறு நல்ல திட்டம் ஏற்படும் பரியந்தம் இதை

*அனுஷ்டித்து வரவேண்டுமென்று இதைப்படிப்பவர்களைப் பிரார்த்திக்கிறோம். தவிர ஆரோக்ய அனாரோக்யக்குறிகளின் உண்மையை நன்றாய் விமர்சித்து அறிந்து அனுஷ்டிக்கவும் கேட்கிறோம்.*

அனாரோக்ய அல்லது நோய்க்குறிகள்:—

(1) ஈசுவரனைத்தவிர்த்து ஸ்வரக்ஷணப்ரவ்ருத்தி, (2) ஸ்வய நலப் ப்ரியம், (3) ஞான ஆனந்த முண்டாக்கும் சாந்தியின்மை, (4) அஹங்காரம், கர்வம், டம்பம், கொடுமை, பூததயையின்மை, க்ஷாத்ரபுத்தி, கோபம், பயம், மனக்கவலை, பொறுமையின்மை, தெய்வபக்தி தேசபக்தியின்மை, ஸதா கீழ்நோக்கும் எண்ணம், பேராசை, சூது, வாது, கபடம், களவு, பொய், மோசம், கொலை, செயற்கை, உணவிலேயே பிரியம், தன் வயிற்றையே கடும் வேலை செய்ய ஹிம்சிக்கும் துர்ப்புத்தி, நாக்கைத்திருப்தி செய்வதே புருஷார்த்தமாக நினைத்தல், முக்கியமாய் சரீர விஷயங்களில் சொந்த புத்தியை உபயோகிக்காமல் வைத்தியனுக்கு சதாகாலமும் அடிமையாகவிருக்க நினைக்கும் புத்தி, சோம்பேறித்தனம், (5) தேஹத்தில் மலம் பூர்த்தியாய் நிறைந்திருத்தல், (6) சரீர கட்டிட வமைப்புகள் விகாரமாயிருத்தல், (7) பலம், வீர்யம், தேஜஸ், காந்தி, இவைகளின்மை, (8) ஜீரண உறுப்புகள், மலக்குடல், சுவாஸப்பைகள், மூத்திர உறுப்புகள், சர்மம் இவைகளின் அறைகுறையானவேலை, (9) சோம்பல், சுறுசுறுப்பின்மை, மந்தபுத்தி, (10) முக்கியமாய் செயற்கை மார்க்கத்திலேயே விருப்பம், இவைகள் நிராக்ஷேபமாய் அனாரோக்ய அல்லது நோய்க்குறிகள்.

ஆரோக்யக்குறிகள்:—

(1) ஸர்வேச்வர ஞானத்தினால் ஸ்வரக்ஷண நிவ்ருத்தி, (2) சமூகசேவை:—கைங்கர்ய நோக்கு, (3) ஆனந்த பூர்த்தி, (4) சாந்தம், சமம், தமம், ஸத்யம், ஸமஸ்த ஜீவ பிராணிகளிடம் அன்பு, தெய்வபக்தி, தேசபக்தி பயமின்மை, ஸதா மேல்நோக்கும் எண்ணம், எப்போதும் இயற்கை அல்லது ஆரோக்யத்தை நோக்குதல், (5) நீர்

மலம், (6) சரீரகட்டிடவமைப்புகள் பூராவும் அழகாயிருத்தல், (7) பலம், வீர்யம், தேஜஸ் பூர்த்தியாயிருத்தல், (8) ஜீரண உறுப்புகள், சுவாஸப்பைகள், மூத்திர உறுப்பு, சர்மம், மலக்குடல், இவைகளின் பூர்த்தியான வேலை, (9) சோம்பல் மந்தபுத்தியில்லாமல் சுறு சுறுப்பாயிருத்தல், (10) பிரகிருதிக்கு அடிமையாயிராமல் சுதந்திர வாழ்க்கையில் நோக்கு.

"அந்திமகாலத்திற்குத்தஞ்சம், இப்போது தஞ்சமேன் என்கிற நினைவு குலைகை" என்பதை ஞாபகத்தில் வைக்க வேண்டும்.

ஆரோக்ய மார்க்க ப்ரகாசகம் ஸம்பூர்ணம்,

சுபமஸ்து.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்".

செங்கல்பட்டு ஜில்லா

# ஆரோக்ய மார்க்க ப்ரகாசக சங்கம்

ஆரோக்ய ஆலயம், காஞ்சீபுரம்

## விளம்பரம். வைத்திய ஸஹாயம்.

ஷை சங்கத்தில் அடியில் குறித்த தர்ம ஸஹாயம் ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கிறது. வேண்டியவர்கள் நேரிலும் தபால் மூலமாகவும் பெறலாம்.

மருந்துகளால் தீராத பிணிகளாகிய க்ஷயரோகம், ஆனைக்கால், பார்ச்வவாதம், குஷ்டரோகம், மதுமேகரோகம், காக்கைவலி, முதலான ஸமஸ்த பிணிகளுக்கும் பரிஹார முறைகள் கற்பிக் கப்படும்.

எவ்வித பிணிகளுக்கும் மலச்சிக்கலும் ஜீரணக்குறைவும் மூல காரணமாவதால் அவற்றின் விஷயத்தில் விசேஷப்பயிற்சிகள் விளக்கப்படும்.

இந்த சிகித்ஸா முறைகள் தொந்திரவையும் பணச்செலவை யும் கொடுக்கக்கூடிய மருந்து முறையையாவது சஸ்த்ர சிகிச்சையை யாவது சேர்ந்தவையல்ல; ப்ரபத்தி வைத்தியமுறை என்று சொல் லும் சிகித்ஸா முறையில் சேர்ந்தது. இதையே சிலர் ஆரோக்ய வைத்திய முறை யென்றும், நவீனர்கள் இயற்கை வைத்திய முறை யென்றும் சிலர் மந்த்ர முறையென்றும் சொல்லுவார்கள். ஆரோக்ய மார்க்கப்ரகாசகம் என்ற இந்த நூலில் சொல்லப்பட்ட திட்டங் களின் படியே சிகித்ஸா முறைகள் இருக்கும். வைத்தியர்கள் நேரில் வேண்டிய விடங்களுக்கும் வந்து உதவிசெய்வார்கள். அவர்களின் பிரயாணச்செலவு முதலானவைகளை, ஸஹாயம் கோரி அழைப்பவர் களே பரிக்கவேண்டும்.

கடிதம் மூலமாய் ஸஹாயம் அபேக்ஷிப்பவர்கள் பதில் கடிதத் தின் செலவை முன் பணமாய் அனுப்பவேண்டும். முன் பணம் அனுப்பாத பட்சத்தில் பதில் கிடைப்பது அரிதாகும்.

மேற்கண்ட நோய்களுக்குப் பெண்டுகள் மூலமாகப் பரிஹா ரத்தை விரும்பும் பெண்டுகளுக்கும் ஸௌகரியமாகப் பெண்டுகளைக் கொண்டே இப்பிரபத்திவைத்திய முறையைப் பிரசாரம் செய்யவும்

ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இந்த வைத்திய முறையில் சிகித்ஸை பெறுபவர்களுக்கு சரீர கஷ்டமும் பணச்செலவு மில்லாமல் சுலபமான ரீதியில் சாச்வத ஸௌக்கியம் உண்டாகிறது தவிர, பிறகு தங்களுக்கு நேரக்கூடிய அஸௌக்யத்தை சுதாவாய் நிவர்த்தி செய்துகொள்ளும் யோக்யதை உண்டாவதோடு தங்கள் குடும்பத்திற்கும் பிறர்க்கும் உதவிசெய்யக்கூடிய வைத்தியஅறிவும் உண்டாகிறது.

ஸஹாயம் செய்யவரும் வைத்தியர்கள் யாதொரு ப்ரதிப்ரயோஜனத்தையும் உத்தேசித்தவர்கள் அல்ல. பரோபகாரம் தங்கள் கடமை (கைங்கர்யம்—தொண்டு) என்று எண்ணுகிறவர்களாகவே இருப்பார்கள்.

ஷை வைத்திய முறைகளைக்கற்க விரும்பும் வித்யார்த்திகளுக்குப்பாடம் சொல்லவும் ஏற்பாடிருக்கிறது. வித்யார்த்திகளாக வருபவர்களுக்குக்கொஞ்சம் தமிழ் எழுதப்படிக்கத் தெரிந்திருந்தால் போதுமானது. ஏழைகளாயுள்ளவர்களுக்குச்சாப்பாடு செலவு சங்கத்தின் ஆதரவிலேயே கிடைக்கும். ஆனால் வித்யார்த்திகள் கூடுமான வரையில் இயற்கை உணவிலேயே நோக்குஉள்ளவர்களாகவும், ஸ்நாநம் செய்த பிறகே—தேக, மன ஆன்ம மலத்தைக்கழுவி சுத்தி செய்த பிறகே புஜிக்க வேண்டுமென்கிற நோக்குடையவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும். உள் மலத்தை வைத்து அல்லது கவனியாமல் மலம் இருந்தால் என்ன? அது ப்ரமாதமா என்று அலக்ஷியம் செய்து உண்ணவிரும்பும் மாணுக்கர்கள் சேர்த்துக்கொள்ளப்படமாட்டார்கள். மாணுக்கர்களுக்கு இடம்முதலிய ஸௌகர்யங்களும் ஸாத்தியமானவரையில்செய்து கொடுக்கப்படும். முக்கியமாய் பரோபகாரமே அல்லது ஸமூஹஸேவை முக்யம் என்றும், அனுதினமும் தாங்கள் கிரஹிக்கும் விஷயங்களைப் பிறர்க்குக் கற்பிப்பது கடமையென்றும் நினைக்கும் வித்யார்த்திகள் முதலில் பொறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளப்படுவார்கள்.

இதர விவரம் அறிய விரும்புமவார் ஷை சங்கத்திய கார்யதர்சி, யோகி ஸ்ரீவைஷ்ணவ தாஸனுக்கு எழுதி அறிந்துகொள்ளலாகும்.

ருதிரோத்காரி ஸு
வைபாசிமீ 31உ
13-6-1923.

யோகி ஸ்ரீ வைஷ்ணவ தாஸன்,
ஷை சங்கத்தின் கார்யதர்சி
இயற்கை வைத்தியர்.

சுதேசமித்திரன் பிராஞ்சு பிரஸ், சென்னை.